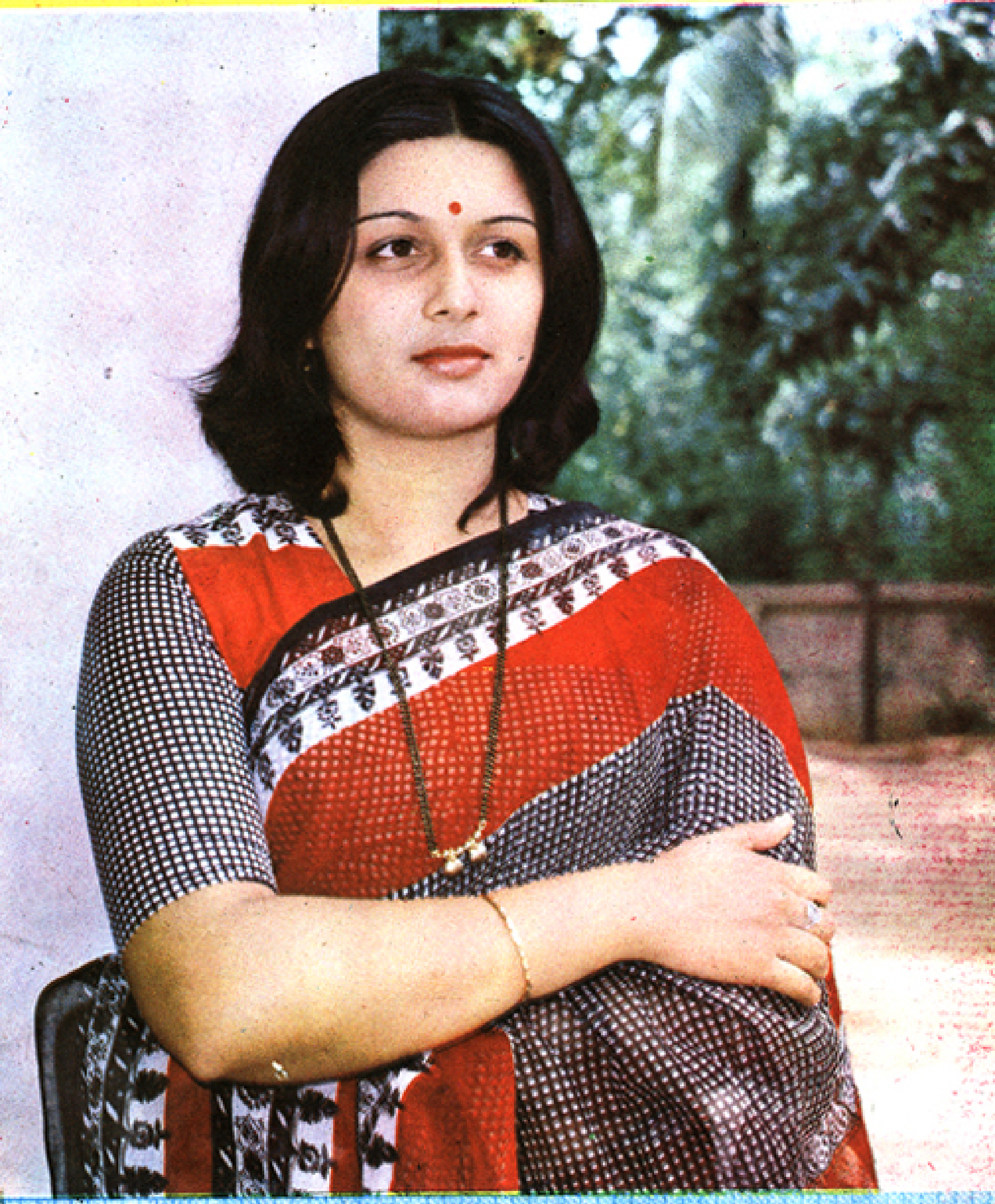
மங்கையர் மலர்

MANGAYAR MALAR
ஜூன் '83 ரூ. 1-50



கைக்குத் திருமணமே கூடாது!

-சுமித்ரா

பற்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்!


"ஸ்..ஸ்..பாரும்மா,
ரொம்ப அரிக்குது..எரியிதும்மா."
உபயோகியுங்கள்
நைஸில்.
உடனடி நிவாரணம்
அளிக்கும்
வியர்க்குரு பவுடர்.
2 தினுசு
டப்பாக்களில்
கிடைக்கிறது
'நீலம்' மற்றும்
'சந்தனம்'.
மருந்துப் பொருட்கள்
அடங்கிய—நைஸில்:
1. அதிக வியர்வையைத் தவிர்க்கிறது.
2. வியர்வையை உறிஞ்சுகிறது.
3. துர்நாற்றம் ஏற்படுத்தும் கிருமிகளை அழிக்கிறது.
4. சருமத்திற்கு இதமளிக்கிறது.
வாங்குவீர்
நைஸில்
விரட்டுவீர்
வியர்க்குருவை.
CASGLN-4-182 TAM

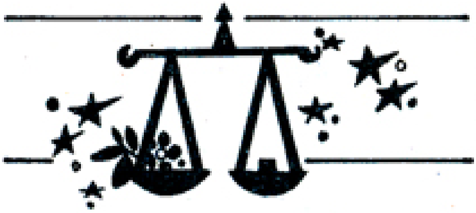
மங்கையர் மலர்

ஜூன் 1983

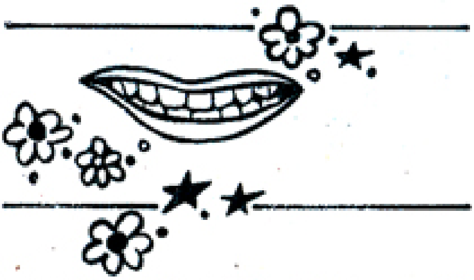
இந்த இதழில்...

பக்கம்

அரைகிலோ கால்கிலோவான வித்தை! 5



பற்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.. 40



நடிகைக்குத் திருமணமே கூடாது.. 50



அட்டை வண்ணப்படம்: வித்யாவ்ரதா

சந்தா விவரம்

தனிப்பிரதி ரூ. 1-50

ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 18/-

ஆறு மாத சந்தா ரூ. 9/-

Edited, Printed and Published by V. Murali on behalf of Messrs Bharathan Publications Private Limited, at the Bharathan Press, Race Course Road, Guindy, Madras-600032 (Phone: 431543)

Assistant Editor: Manjula Ramesh

அடுத்த மாதம்...

நீங்கள் விரும்பி எதிர்பார்க்கும் 'இலவச இணைப்பு' உங்களுக்காக வருகிறது. ஒவ்வொரு ★ இல்லத்தரசியும் படித்துப் பாதுகாத்து வைக்க ★ வேண்டிய பொக்கிஷமாக மலருகிறது.



?

நல்ல பெண்மணி

எஸ். பட்டம்மா



நீண்ட நாட்களாக அந்தப் பெண்மணியைப் பற்றிய வியப்பு எழும். நாலைந்து நாட்களுக்கு ஒரு முறை அந்த நீண்ட கவர். அதில் ஏதேனும் யோசனைகள் இருக்கும். பல சுவையாகவும், பயனுள்ளதாகவும் இருக்கும். 'இம்மாத இல்லத்தரசி' போட்டியில் தவறாமல் பங்கு கொள்வார்: ஒவ்வொரு முறையும் புதுமையான சமையல் குறிப்புகள் எப்படி இவரால் இப்படியெல்லாம் எழுத முடிகிறது என்று ஆச்சரியமாக இருக்கும்.

'இதுவரை நான் சாதித்து ஒன்றுமில்லை' என்று சாதிக்கும் — பட்டம்மா

'பக்கத்து மனுஷர்களை யெல்லாம் திருத்தி வழிக்குக் கொண்டு வந்தேன் என்று பெருமைப்பட்டுக் கொள்ள இடமே இல்லை! காரணம்—

அவர்கள் ஏற்கனவே நல்லவர்களாக இருந்தார்கள்!

என்று சுவையாக எழுதும் இவருடைய சிறுகதைகளும், சமையல் குறிப்புக்களும் பல பத்திரிகைகளில் வெளியாகி இருக்கின்றன.

நல்ல குடும்பப் பெண்ணாக இருந்து கொண்டு, 'தான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்' என்பது போல தன் அனுபவங்களை எழுத்தால் பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் இவர் சிறந்த பெண்மணியே.

—டி. ஆர். எம்.

இது போல அக்கம் பக்கத்தில் உங்களை வியப்பில் ஆழ்த்திய, சாதனைகள் புரிந்த, அவ்வளவாக வெளி உலகிற்குத் தெரியாத பெண்மணிகளைப் பற்றி எழுதுங்களேன். பிரசுரமாகும் படைப்பிற்கு ரூ. 20/- சன்மானம் உண்டு.

வெள்ளிப் பாத்திரங்களை அள்ளித்தரும்

போட்டி!

மணமாகாத பெண்களுக்கு...

இப்படித்தான் குடும்பத்தைச் சிறப்பாக நடத்துவேன்!

இந்தத் தலைப்பில் திருமணமாகாத பெண்கள் கட்டுரை எழுதலாம். மணமான பிறகு ஒரு சிறந்த இல்லத்தரசியாக எப்படியெல்லாம் இருப்பார் என்பதைத் திட்டமிட்டுச் சொல்ல வேண்டும்.

மணமான பெண்களுக்கு....

நான் கொடுத்து வைத்தவள்...

மற்ற சாதாரண கணவர்களைப் போல் இல்லாமல் தன் கணவர் சிறந்தவர், இப்படி ஒரு கணவனைப் பெற என்ன பாக்கியம் செய்தேனோ என்று சொல்லிக் கொள்ளத் தக்க அளவில் கணவரைப் பெற்ற பெண்கள் தங்கள் அனுபவத்தை எழுதலாம்.

பள்ளி திறக்கும் இந்த வேளையில்....

'கல்விக் கண்ணைத் திறந்தேன்!'

தங்கள் குழந்தைகளைப் படிக்கவைக்க ஒவ்வொரு பெண்ணும் படாதபாடு படுகிறாள். கணவனிடமே சண்டைப் போட்டுப் படிக்கவைக்க வேண்டிய நிலைமைகூட ஏற்படுவது உண்டு. குழந்தைகளைப் பாடுபட்டு படிக்க வைத்த தாய்மார்கள் தங்கள் அனுபவங்களை எழுதலாம்.

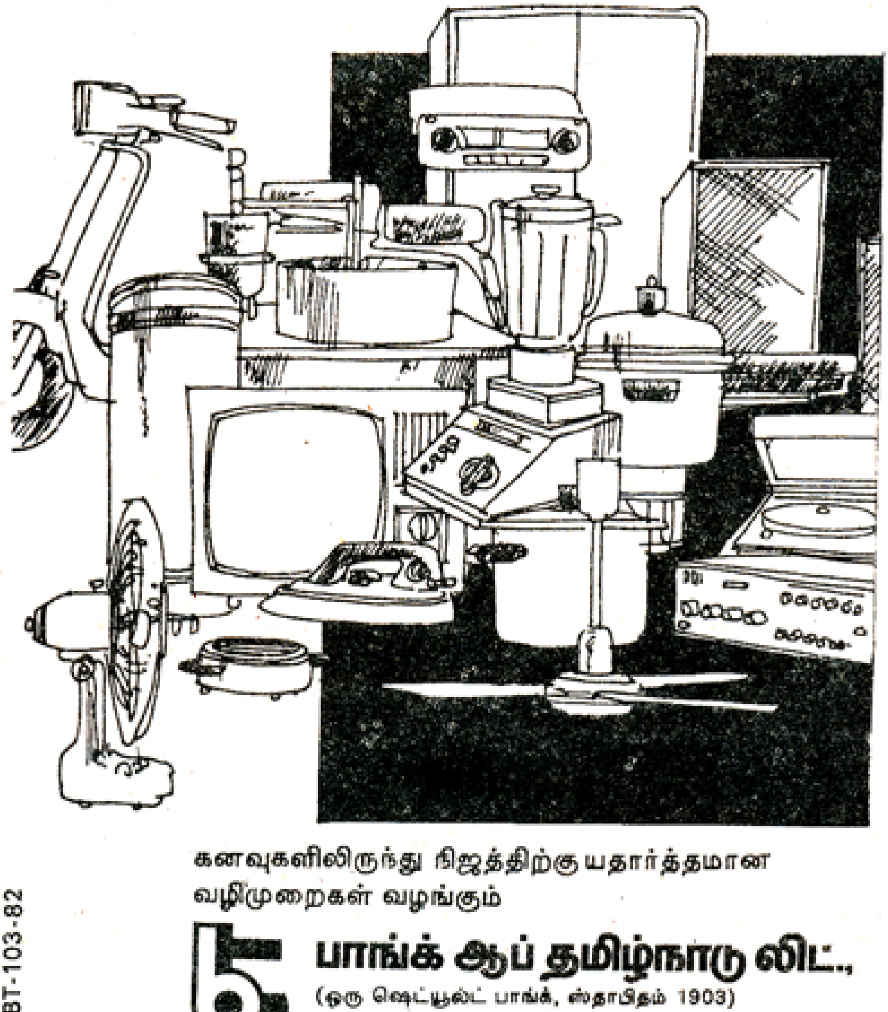
மூன்றிலும் ஒவ்வொரு சிறந்த கட்டுரைக்கு ஒவ்வொரு வெள்ளிப் பாத்திரம் பரிசாக அளிக்கப்படும்.

பரிசளிப்போர்:
ஜி. ஆர். தங்கமாளிகை ஜுவல்லர்ஸ்
104 உஸ்மான் ரோடு,
சென்னை-17.



ஒரு இல்லத்தரசியின் பொறுப்புக்களை மதிப்பது போலவே அவரின் கனவுகளையும் நாங்கள் ப்ரியத்துடன் உணர்கிறோம்...

கனவாய் நிழலிட்டவை கைகளில் நிஜமாய்ப் பொலிய எங்களது ரிக்கரிங் டிபாசிட் திட்டம் பெரிதும் உதவுகிறது. மாதாமாதம் நீங்கள் சேமிக்கிற 100/- ரூபாய் ஓரே ஆண்டில் 1253/- ரூபாயாகக் கிடைக்கிறது. .



கனவுகளிலிருந்து நிஜத்திற்கு யதார்த்தமான வழிமுறைகள் வழங்கும்

பாங்க் ஆப் தமிழ்நாடு லிட்.,

(ஒரு ஷெட்யூல்ட் பாங்க், ஸ்தாபிதம் 1903)

62, கீழரத வீதி, திருநெல்வேலி டவுன்.

EP-BT-103-82

உங்களுக்காகவே நாங்கள்

அரைகிலோ கால்கிலோவான விந்தை!

வாங்குவோர்க்கு—2

மிக சாமர்த்தியமாக விலை பேசி கத்தரிக்காயை 'சீப்'பாக வாங்கி விட்டதாகப் பெருமைப்பட்டுக் கொண்டு வீட்டுக்கு வந்து பையை உதறுவீர்கள். விழுந்து ஓடும் கத்தரிக்காய்களைப் பார்த்து ''இதுவா அரைக் கிலோங்கறே? கால் கிலோதான் இருக்கும் போலிருக்கே!'' என்பார் மாமியார். எல்லாவற்றையும் ஒன்று திரட்டிக் கூடையில் போடும்போதும் உங்களுக்கும் அப்படித்தான் தோன்றும். 'நல்லா ஏமாத்திட்டான் கடைக்காரன்!'

என்ன செய்ய? எடையும், அளவும் இப்பொழுது ஏராளமாக ஏமாற்றப் படுகின்றன. கறிகாய்க் கடையிலிருந்து தங்கம் வரை எல்லாம் இந்த நிலையில்தான் இருக்கிறது.

ஒவ்வொரு நாளும் நூறு கிராம் கறிகாய், ஐம்பது கிராம் துவரம் பருப்பு என ஒவ்



வொன்றிலும் சிறிது சிறிது குறைந்தாலும் மொத்த நஷ்டம் எவ்வளவு ஆகிறது என்று கணக்குப் பாருங்கள். தூக்கி வாரிப் போடும். இதே முறையில் ஒவ்வொருவரிடமும் எடையைக் குறைப்பதால் அவர்களுக்கு எவ்வளவு மிச்சம் ஆகிறது!

எடைகளை, அளவுகளைப் பற்றிய சில அடிப்படையான உண்மைகளைத் தெரிந்து-கொள்ள வேண்டும்:

(1) கையால் தராசை நிறுத்து எடை போடுவது கூடாது. இது சட்டப்படி குற்றம் அதை ஒவ்வொரு கடையிலும் கட்டித் தொங்க விட்டிருக்க வேண்டும்.

(கூடையிலே வரும் கறிகாய்க்காரியின் விரல்கள் ரகசியமாக நர்த்தனமிடுவது உங்களுக்கு என்ன தெரியும்? இரண்டு தட்டுக்களும் சமமாகத்தான் இருக்கின்றனவா, எடை போடும்போது துல்லியமாகப் போடுகிறானா என்று பார்க்க எத்தனை பேருக்கு நேரமிருக்கிறது?

(2) எடைக் கற்களின் கீழ் இது சரியான எடைதான் என்று சோதித்து முத்திரை குத்திய அலுமினியத் துண்டு ஒட்டப்பட்டிருக்கும். இதுவே தரமான எடை. இதை ஒவ்வொரு வருடமும் புதுப்பித்துக் கொள்ள வேண்டும். எத்தனை பேர் இதைச் செய்கிறார்கள்?

(3) அதே போல ஸ்பிரிங் தராசுகளிலும் ஸ்பிரிங்குகள் பரிசோதிக்கப்பட்டு வருடா வருடம் முத்திரை குத்தப்பட வேண்டும்.

ஆனால் பழைய பேப்பர்காரர் இந்த மாதிரி தராசுகளில் ஜகஜால வித்தை செய்வார். ஒவ்வொரு கிலோ பேப்பரும் அரை கிலோவாக மாறும். ஐந்து கிலோ புத்தகங்களை மூன்று கிலோ என்று சத்தியம் செய்யும்.

இதனால் மாதத்திற்கு ஐந்து ரூபாய் நஷ்டப்படலாம். ஒன்றாகச் சேர்த்துப் போடுபவர்களுக்குப் பாதிக்குப்பாதி நஷ்டம். இதை தவிர்க்கப் பழைய பேப்பர் கடைகளை அணுகலாம். அங்கு தொங்க விடப்பட்ட தராசுகளில் எடை போட்டால் இந்த அளவு நஷ்டம் இருக்காது.

(3) சிறிய சிறிய விஷயங்களே இப்படி என்றால் தங்கம் பற்றிக் கேட்கவே வேண்டாம். சிறு துளி ஏமாந்தால் கூட நஷ்டம் ஏராளமாக இருக்கும். அதற்காகத்தான் தங்க விற்பனைக் கடைகளில் தராசுகள் அதற்கென அமைக்கப்பட்டுள்ள சிறிய கண்ணாடி அறைக்குள் வைக்கப்பட வேண்டும் என்று விதி உள்ளது. ஆனால் அவசரப்படும் தாய்மார்களை, சில பொற் கொல்லர்கள்,



சில தனியார்க் கடைகள், சில நகை வியா பாரிகளிடம் கையில் தூக்கும் தராசினால் ஏமாந்து விடுகிறார்கள்.

பொதுவாகவே எடை நிறுத்தும்போது எத்தனையோ டெக்னிக்குகளை வைத்துள்ளனர். எடைக் கற்களைத் தராசின் ஓரத்தில் வைப்பது, சங்கிலிகள் முறுக்கேறியிருப்பது, தூக்கும்போது தொடையால் மின்னல் வேகத்தில் தட்டுவது... பேச்சுக் கலையில் வல்லவர்கள், பேசிப் பேசியே காரியத்தைச் சாதித்துக்கொள்கிறவர்களும் உண்டு.

இதற்காக யாரைப் போய் அணுகுவது? ஒவ்வொருவரிடமும் சண்டை போட்டுக் கொண்டு இருக்க முடியுமா என்று கேட்பீர்கள். ஆனால் சிறு துளி பெரு வெள்ளம் என்பது போல ஒவ்வொரு பண்டத்திலும் சிறுகச் சிறுகக் குறைவது பெரிய நஷ்டமாக முடியும். மாதத்திற்கு வாங்கிய சாமான்கள் இருபது நாளிலேயே முடிந்து விடும்.

பாக்கெட்டில் அடைத்து விற்கப்படும் பொருட்களைக் கூட எடை போட்டு வாங்குவதே நல்லது.

இன்றைக்கு விஞ்ஞானம் எவ்வளவோ முன்னேறியுள்ளது. லாரிகளை எடை போடுவதிலிருந்து மருந்தில் சேர்க்கப்படும் பல்வேறு பொருட்களை மிகத்துல்லியமாக அளக்கிறார்கள். ஒரு சிறிய வலி நிவாரணி மாத்திரையில் எத்தனை பொருட்கள் துல்லியமாக அளக்கப்பட்டுச் சேர்கின்றன.

எனவே எடையில் சந்தேகம் ஏற்பட்டால் 'எடை அளவு அதிகாரி'யைச் சந்தித்து முறையிடலாம். இதற்கென்று ஒவ்வொரு ஊரிலும் அதிகாரிகள் உள்ளனர். தமிழ் நாட்டைப் பொறுத்தவரை 'லேபர் இன்ஸ்பெக்டர்'தான் இதையும் கவனித்துக் கொள்கிறார்.

மக்களிடம் விழிப்புணர்ச்சி ஏற்பட்டால் இதுபோல ஏமாற்றும் நோக்கமுடைய சிலரை வழிக்குக் கொணர முடியும். நேர்மைத் திறமும் வாக்கில் உண்மையும் கொண்ட நல்ல வியாபாரிகளின் நடுவே, சிலர் இப்படி நுழையும்போது எல்லோரையும் சந்தேகிக்க வேண்டி வருகிறது. இது போன்ற பிரச்சினைகள் பெண்களை நேரடியாக பாதிக்கக் கூடியவை. எனவே பெண்கள்தான் விழிப்புணர்ச்சியுடன் செயல்பட வேண்டும்.

- டி. ஆர். ரமேஷ்

பெண்கள் நடத்தும் மியூசியம்!

● சில ஆண்டுகளுக்கு முன் பெங்களூரில் ஒரு பெண்கள் குழு வீடுகளில் உள்ள சில தேவையற்ற பொருட்களைச் சேகரிப்பதற்காக பாதயாத்திரை மேற்கொண்டது. அதில் தேவையற்ற பொருட்களாக சில அதிசயிக்கத் தக்க பொருட்கள் கிடைத்தபோது இதை வைத்து ஒரு மியூஸியத்தை அமைத்தால் என்ன? என்ற எண்ணம் எழுந்ததாம். அந்த எண்ணத்தின் அடிப்படையில் உருவான மியூசியம் தான் ''சாஷ்வதி''.

இந்தியாவிலேயே முதன் முதலாக பெண்களாலேயே உருவாக்கப்பட்டு நடத்தப்பட்டு வரும் முதல் மியூஸியம் இதுதான்.

'சாஷ்வதி ஒரு சாதாரண மியூசியம் அல்ல. என்றாலும், தற்போதைய இளைய தலைமுறை பழங் கலைப் பொருட்களின் மதிப்பை உணராமல் சமூக – கலை வளர்ச்சிகளின் தன்மையை அறியாமல் தேவையற்ற பொருள்களாகப் பலவற்றைத் தூக்கி எறிவது வேதனை அளித்தது'' என்கிறார் இதன் தலைவி சி. என்! மங்களா.

இவர்களுடைய வேண்டுகோளுக்கிணங்கி தாளுகவே சிலர் பல அருங்கலைப் பொருட்களைக் கொண்டு வந்து தந்து உதவியுமிருக்கின்றனர். வெறும் மியூசியம் மட்டும்தான் இவர்களது குறிக்கோளா?

முழுக்க முழுக்க பெண்களைப் பற்றிய 'யார்? எவர்?' தொகுப்பையும் சாஷ்வதி தயாரித்து வருகிறது. இது ஒரு மியூஸியம் மட்டுமல்ல. ஆராய்ச்சிக்காகவும் படிப்பிற்காகவும் பெண்களுக்கு வசதி செய்து தரும் ஸ்தாபனமாகவும் பணி புரிகிறது.

- அ. குமார்



பாக்குவெட்டுகளின்தான் எத்தனை வகை!

'சாஷ்வதி' மியூசியத்தின் பின்னமான காமதேனு



வளரும் குழந்தைகளுக்குத்

தேவை ஒரு விசேட திட உணவு...

ஃபாரெக்ஸ்



காரணம், குழந்தைகளின் விரைந்த முழுவளர்ச்சிக்கான அதிக ஊட்டச்சத்துள்ள திட உணவாகும் ஃபாரெக்ஸ்.

1. ஃபாரெக்ஸ் புரதச்சத்து நிரம்பியதாகும்—உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு இது அத்தியாவசியமாகும்.

2. ஃபாரெக்ஸ் வேறெந்த பிராண்டு செய்யப்பட்ட திட உணவைக் காட்டிலும் அதிக இரும்புச் சத்துள்ளதாகும். இது குழந்தைக்குத் தொற்றுநோய் எதிர்ப்புச் சக்தியையும் ஆரோக்கியமான இரத்தத்தையும் அளிக்கிறது.

3. ஃபாரெக்ஸில் கால்ஷியம் மற்றும் ஃபாஸ்ஃபரஸ் சரியான விகிதத்தில் சேர்ந்திருக்கின்றன. ஆரோக்கியமான எலும்புகளையும் திடமான பற்களையும் பெற இவை உதவுகின்றன.

4. தவிர ஃபாரெக்ஸ், குழந்தையின் மென்மையான செரிக்கும் சக்திக்கேற்றவாறு விசேஷமாக முன்கூட்டியே பக்குவம் செய்யப்பட்டதாகும்.



டாக்டர்கள் சிபாரிசு செய்வது

ஃபாரெக்ஸ்®

வழங்குவோர் **க்ளாக்ஸோ**

CASGLF-42-203 TM

அர்த்தராத்திரி பிசாசு மாதிரி ஒரு மணிக்கு எழுந்து விடியற்காலை நான்கு மணிவரை கால் கடுக்க பொதுக் குழாயடியில் குடிநீருக்காக தவமிருந்து ஒரு குடம் தண்ணீர் கூடக் கிடைக்க வில்லை யென்றால் யாருக்குத்தான் கோபம் வராது?

அந்தக் கோப எரிச்சலோடு தலை வலியும், கண் எரிச்சலும் சேர்ந்து கொள்ள அடுப்படியில் நுழைந்தபோது பாழாய்ப்போன 'பிரஷர் குக்கர்' வேறு சதி செய்தது.

குக்கரை அடுப்பில் ஏற்றியதுமே சொட்டு சொட்டாக நீர் கொட்டியது. கைப்பிடியருகில் ஆவியடித்தது. எரிச்சலோடு குக்கரைத் திறந்து அதிலிருந்த காஸ்கட்டைப் பிரித்து எடுத்து வலது முழங்காலை மடித்து அதில் மாட்டிப் பலம் கொண்ட மட்டும் இழுத்தபோது பட்டென்று அறுந்தது அது.

ஒவ்வொரு தடவை 'காஸ்கட்' வாங்கும்போதும் இரண்டாக வாங்கி வரவேண்டும் என நினைத்துக் கொள்வாள். அத்தோடு சரி. கடைக்குப் போகிறபோது அது நினைவில் இருக்காது. அல்லது அபூர்வமாக நினைவு வரும்போது மாதக் கடைசியாக இருக்கும்.

பழைய ருக்மணி குக்கரைத் தேடி எடுத்து அரிசி பருப்பு இரண்டையும் அடுக்கி வைத்து கூடவே நான்கு உருளைக் கிழங்குகளையும் அதில் வைத்து மூடிவிட்டுக் குளிக்கப் போனாள் ஜானு.

அவள் குளித்து விட்டு வரும்போது குக்கர் சத்தம் போடாமல் இருக்கவே, சந்தேகப்பட்டு அதைத் திறந்துபார்த்த போது அரிசியும் பருப்பும் சூடுகூடப் பிடிக்காமல் அப்படியே இருந்தது. காஸ் அடுப்பைக் குனிந்து பார்த்த போது அது அணைந்திருந்தது.

ஓ....காஸும் காலியா?

எரிச்சலோடு மண்ணெண்ணெய் எடுத்துக் குலுக்கிப் பார்த்தாள். நல்ல வேளை!

ஐந்தாறு புட்டிகள் தேறும்!

மண்ணெண்ணெய் ஸ்டவ்வை எடுத்துத் திரியைச் சரி செய்து எண்ணெய் ஊற்றிப் பற்றவைத்து குக்கரை அதன் மீது ஏற்றியபோது மணி ஏழரை ஆகி விட்டிருந்தது.

எட்டே கால் மணிக்கெல்லாம்டாண் என்று அவள் கணவன் சாப்பிட வந்து உட்கார்ந்து விடுவான்.

சாதாரணமாக உருளைக் கிழங்கை மொறு மொறு வென்று வறுத்துக் கறி செய்தால்தான் அவனுக்குப் பிடிக்கும்.

வறுத்து அரைத்துச் சாம்பார் வைத்தால்தான் அவன் விரும்பிச் சாப்பிடுவான்.



ஒரு பிரஷ்ஷர் ஸ்டவ் வெடிக்கிறது!

அபிராமி துர்க்காதாஸ்



ஆனாலும் நேரமின்மை காரணமாக நேரத்திற்குள் சமையலை முடிக்க வேண்டுமே என்கிற எண்ணத்தில்பொடியைப் போட்டுச் சாம்பார் வைத்தாள்.

தேங்காய் இஞ்சி பச்சை மிளகாய் போட்டு உருளைக் கிழங்கு பொடிமாஸ் செய்து வைத்தாள்.

தட்டைப் போட்டு விட்டு கடிகாரத்தைப் பார்த்தாள். சரியாக மணி எட்டே கால்.

அவன் சாப்பிட உட்கார்ந்தான்.

சாப்பாட்டில் கை வைத்ததுமே முகம் அஷ்ட கோணலாகி நிமிர்ந்தது.

அந்தப் பார்வையில் குன்றிப்போனாள் ஜானு. அழுகையும் துக்கமும் முட்டி மோதிக் கொண்டு எட்டிப் பார்த்தது. சட்டென்று அடக்கிக் கொண்டு ஒரு அசட்டுச் சிரிப்புச் சிரித்தாள்.

''காஸ் தீர்ந்து போச்சு. காஸ்கட் விண்டு போச்சு. அதுதான்..'' மன்னிப்புக் கேட்கிற பாவனையில் சொல்லி விட்டு அவள் உள்ளேபோய்விட்டாள்.

அவன் ஆபீசுக்குக் கிளம்பிவிட்டான்.

''கொஞ்சம் காஸுக்குப் போன் செய்து விடுகிறீர்களா?'' என்றாள் ஜானு.

''எனக்கு ஆபீஸில் நிறைய வேலை இருக்கிறது. நீயே ஃபோன் செய்து கொள்.''

அவன் திரும்பிப் பார்க்காமல் கூறி விட்டுப் போனான்.

வாசல் கதவைத் தாளிட்டு வந்தவள், சாப்பிட உட்கார்ந்தாள்.

பாதி சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் போது அவளுக்கு நினைவு வந்தது. 'இப்போதெல்லாம் காஸ் சிலிண்டர் வருவதற்கு நாற்பது நாட்கள் கூட ஆகிறதே'ன்று.

அதுவரை கையிருப்பு மண்ணெண்ணெய் போறாதே! ரேஷனில் வாங்கி வரவேண்டுமே!

அவசரமாகச் சாப்பிட்டு விட்டு அடுப்படி வேலைகளை முடித்தாள். தலை வாரி, வேறு புடவை உடுத்துக்கொண்டாள். கார்டையும் டின்னையும் எடுத்துக் கொண்டு கிளம்பினாள், ரேஷன் கடைக்கு. ரேஷன் கடை வாசலில் ஹனுமார் வாலாக 'க்யூ' வரிசை நீண்டிருந்தது. வெயில் வேறு சுட்டெரித்தது.

மெல்ல மெல்ல க்யூ நகர்ந்து பில் போடுகிற இடத்தை அடைந்து கார்டையும் பணத்தையும் நீட்டிய போது, பில் போடுகிறவர் சிடுசிடுத்தார்.

''இப்படி ஐம்பது ரூபாய் நோட்டை நீட்டினால் எப்படி? சரியான சில்லறை எடுத்தாங்க.''

அவரிடம் கெஞ்சிக் கூத்தாடி நல்ல வார்த்தை சொல்லி பில் போட வைத்து எண்ணெயை வாங்கிக்கொண்டு கடையை விட்டு வெளியே வந்தபோது சூரியன் கிட்டத்தட்ட வானத்தின் உச்சிக்கே வந்து விட்டான்.

வெயில் உச்சந்தலையை எரித்தது. வியர்வை வெள்ளமாக வழிந்து முதுகுத் தண்டின் வழியே ஓடியது. தாகம் வரட்டி எடுத்தது. வீட்டினுள் நுழைந்து முதல் வேலையாக ஏதாவது குடிக்க வேண்டும்.

காபியைக் கலந்து அதைச் சுட வைக்காமல் அப்படியே ஜில்லென்று குடித்தாள்.

மின் விசிறியை வேகமாகச்சுற்ற விட்டாள். அதனடியில் பாயை விரித்து அப்பாடா என்று படுத்துக் கொண்டு விட்டாள்.

உருளைக்குழங்கு சிப்ஸ்:— நல்ல கெட்டியான கிழங்கு வாங்கி தோல் சீவி, மெல்லியதாக வறுவலுக்கு சீவுவது போல சீவி இரவில் தண்ணீரில் போடவும். நீரில் துளி 'படிகாரம்' சேர்க்கவும். காலையில் பழைய நீரை எடுத்து விட்டு வேண்டிய அளவு ஜலம் வைத்து உப்புப் போட்டு உருளைக்கிழங்கு வறுவல் போட்டு ஒரு கொதி வந்தவுடன் வெய்யிலில் உலர வைக்கவும். நல்ல வெளுப்பாக சுவையாக இருக்கும். வருடம் முழுதும் 'சிப்ஸ்' போல பயன்படும். எந்த வடிவத்தில் வேண்டுமானாலும் உருளைக் கிழங்கை வெட்டி சீவலாம்.

பெரிய வெங்காயம் நிறைய கிடைக்கும் காலத்தில் வாங்கி துண்டு துண்டாக நறுக்கி வெய்யிலில் உலர்த்தி நன்றாகக் காய்ந்த பின்பு, பாட்டிலில் வைக்கவும். இதைப் பொரித்து, குழம்பு, கூட்டு, இவற்றில் தாளித்து கொட்டினால் நல்ல சுவையாக இருக்கும். 'கண்ணீர் வர' உரிக்கும் நேரம் மிச்சம்.

—மீரா.

டெபாசிட்தாரர்களுக்கு
V.I.P. BRIEF CASE
அன்பளிப்பு

நம்பிக்கையின் ஒளி விளக்கு 'பாலாஜி'

22%

டெபாசிட்தாரர்களுக்கு வழங்கும் கூடுதல் வட்டி

பாலாஜி மோட்டார் & ஜெனரல் பைனான்ஸ்

(Hire Purchase Financiers for Motor Vehicles)

கவர்ச்சிகரமான வட்டி விகிதங்களில் பிக்சட் டெபாசிட்டுகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன

1-வருடம்	2-வருடங்கள்	3-வருடங்கள்	5-வருடங்கள்
17%	18%	19%	22%

6 மாதங்கள் வரை-**16%**

3 மாதங்கள் வரை-**15%**

உங்கள் டெபாசிட்டுகளை அனுப்பும் முகவரி

பாலாஜி மோட்டார் & ஜெனரல் பைனான்ஸ்

(Hire Purchase Financiers for Motor Vehicles)

91, உஸ்மான் ரோடு, (சிவா விஷ்ணு கோயில் அருகில்)
தி. நகர், சென்னை-600 017. போன் : 447186

பெங்களூர் : 24/1-A, மார்கோசா ரோடு (10வது கிராஸ்) மல்லேஸ்வரம், பெங்களூர்-560 003 போன் : 366971

தஞ்சாவூர் : எண் : 2 & 3, முதல் மாடி, ஜி.ஏ. கனால் ரோடு, தஞ்சாவூர். போன் : 1626

திருவண்ணாமலை : 14/A, ஆனைக்கட்டி தெரு, திருவண்ணாமலை-606 601, போன் : 483

பட்டுக்கோட்டை : 9-A, தம்பியாரி தெரு, பட்டுக்கோட்டை. போன் : 453

CHARI

கண்கள் தானாகச் சொருகிக்கொள்ள எத்தனை நேரம் தூங்கினாளோ தெரியாது.

திடுமெனக் கண் விழித்துக் கொண்டாள். அப்போதுதான் குளித்துவிட்டு வந்தமாதிரி உடம்பு பூராவும் வியர்த்திருந்தது.

மேலே பார்த்தாள் ஜானு.

அவள் நினைத்தது போலவே பவர் ஃபெயிலியர்.

எரிச்சலோடு போய் பனை ஓலை விசிறியைத் தேடி எடுத்து வேகவேகமாக —வீசிக் கொண்டாள்.

ஹால் கடிகாரத்தில் மணியைப் பார்த்தாள். மணி இரண்டு.

காஸுக்கு ஃபோன் செய்ய வேண்டும் என்ற நினைப்பு வரவே, அவசரமாக எழுந்து கொண்டாள். தலையை வாரி, முடிந்த மாதிரி ஒரு அவசரக் கொண்டையைப் போட்டுக் கொண்டாள். பர்ஸில் காசு இருக்கிறதா வெனப் பார்த்துக் கொண்டாள். கதவைப் பூட்டிக் கொண்டு கிளம்பி விட்டாள்.

கதவைப் பூட்டும்போதே சித்ராவின் நினைப்பு வந்தது. அவளைப் பார்த்து ரொம்ப நாளாகி விட்டது. அவள் வீட்டிற்கே போய் ஃபோன் செய்தால் என்ன?

அவளையும் பார்த்த மாதிரி இருக்கும். போனும் செய்து கொள்ளலாம். பஸ் ஸ்டாப் வரை நடந்தாள். அடுத்த ஸ்டாப்பிங்கில்தான் சித்ராவின் வீடு. நடந்தே போய்விடலாம் என்றுதான் எண்ணியிருந்தாள்.

'ஏன் பஸ்ஸிலேயேதான் போயேன்' என்கிற மாதிரி பஸ் வந்து அருகில் நின்றது.

ஒரு கணம் தயங்கி நின்று பிறகு பஸ்ஸிலேயே போகலாம் என முடிவு செய்து பஸ்ஸினுள் ஏறும்போதே பஸ் கிளம்பி விட்டது. நல்ல வேளை!

சற்று நிலைதடுமாறியபோது பஸ்ஸிற்கு வெளியே விழாமல் உள்ளேயே தள்ளாடியபோது கண்டக்டர் அவளைப் பிடித்து நிறுத்திச் சமாளித்தார்.

''என்னம்மா அவசரம்! பஸ் நின்ன உடனேயே ஏறுமல், கௌம்பற நேரம் பார்த்து ஓடிவந்து ஏறினீங்கன்னு எப்படி! பஸ்ஸுக்குள்ளே நான் பிடிச்சு நிறுத்தினேன். வெளியே விழுந்திருந்தீங்கன்னு என்ன ஆகியிருக்கும்!''

கண்டக்டர் ஒரு 'குட்டி' லெக்சர் கொடுத்தார். பஸ்ஸிலுள்ள எல்லோரது பார்வையும் தன் மேல் விழுவதை உணர்ந்த ஜானுவுக்கு ரொம்ப அவமானமாக இருந்தது.

ஒன்றுமே நடவாத மாதிரி பர்சைத் திறந்து முப்பது காசுகளை எடுத்து கண்டக்டரிடம் கொடுத்து, 'ஒரு டிக்கட் கொடுங்க கண்டக்டர்'' என்று வலிய ஒரு சிரிப்புச் சிரித்து வைத்தாள்.

அடுத்த ஸ்டாப்பில் இறங்கி சித்ராவின் வீட்டில் நுழைந்தபோது சித்ராவே எதிர்கொண்டு அழைத்தாள்.

''ஏது அத்தி பூத்தாற்போல''என்று சிரித்தாள். கையைப் பிடித்து அழைத்துப் போனாள். உட்கார வைத்து மின் விசிறியைப் போட்டாள். ஒரு டம்ளர் ஐஸ் வாட்டர் கொண்டு வந்து கொடுத்தாள்.

''எப்படி இருக்கே ஜானு? ஏது இவ்வளவு தூரம்?''

டம்ளர் ஜலத்தைக் குடித்து முடித்த ஜானு கைக்குட்டையால் முகத்தையும் கழுத்துப் பட்டையையும் அழுந்தத் துடைத்துக் கொண்டாள். 'காஸ் தீர்ந்து விட்டது. ஃபோன் செய்யலாம் என்று கிளம்பினேன். உன் நினைவு வந்தது. உன்னையும் பார்த்துவிட்டு உன் வீட்டிலேயே ஃபோனையும் செய்யலாம் என்றுதான் புறப்பட்டு வந்தேன்.''

ஜானுவுக்கு எந்த விஷயத்தையுமே சுற்றி வளைத்து, மூடி மறைத்துமென்று விழுங்கிப் பேச வராது. எது பேச வேண்டுமோ அதை அப்படியே சொல்லி விடுவாள்.

''ஓ...அதுதானே பார்த்தேன்! இந்த ஜானு ஒரு காரியமும் இல்லாமல் வர மாட்டாளே என்று!''

கடகடவென்று சிரித்தாள் சித்ரா.

சுருக்கென்று ஒரு சின்ன முள் குத்தலாக வலித்தது. புசுக்கென்று ஒரு கோப அலை புரண்டது உள்ளுக்குள்.

அடுத்த நிமிஷம் சமாளித்துக் கொண்டுவிட்டாள் ஜானு. தானும் சித்ராவுடன் சேர்ந்து சிரிக்க ஆரம்பித்தாள்.

தோழிகள் இருவரும் பல நாள் பேசாததையெல்லாம் சேர்த்து வைத்துப் பேசித் தீர்த்தார்கள்.

சித்ரா தோசை வார்த்துக் கொடுத்தாள். ஆரஞ்சு ஜூஸ் கலந்து கொடுத்தாள்.

கிளம்பு முன் ஞாபகமாக காஸுக்கு

ஃபோன் செய்தாள் ஜானு. ஐந்தாறு முறைகள் 'எங்கேஜ்ட்' டோன்' வந்தது. இரண்டு தடவை ராங் நம்பர்கள் கிடைத்தன. அலுப்போடு எழுந்து கொண்டாள் ஜானு.

''காஸுக்கு நேரிலேயே போய்ச் சொல்லி விடுகிறேன்'' என்று கிளம்பினாள்.

சித்ரா குங்குமம் எடுத்து வர உள்ளே சென்றபோது இரண்டு காலுக்குரிய காசை எடுத்து சித்ராவுக்குத் தெரியாமல், ஆனால் அவள் எளிதில் பார்க்கக் கூடிய இடத்தில் வைத்தாள். சித்ராவிடம் குங்குமம் பெற்றுக்கொண்டு கிளம்பி விட்டாள்.

ஸ்டார் ஜவ்வரிசி:-

ஜவ்வரிசி 2 கப்,

உப்பு, பெருங்காயம், தேவையான கலர்.

செய்முறை:- நல்ல சுத்தமான ஜவ்வரிசி 2 கப் எடுத்து இரண்டரை அல்லது 3 கப் பொங்குகின்ற வெந்நீர் ஊற்றி இரவே வைத்து விடவும். மறுநாள் காலையில் உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து குலுக்கவும். ஜவ்வரிசி மணிபோல வரும். இட்லி தட்டில் ஸ்டார் போல தூவி அல்லது சின்ன சின்ன ஹார்லிக்ஸ் பாட்டில் மூடிகளில் போட்டு கலர் தூவி குக்கரில் வெயிட் போடாது 5 நிமிடம் வைக்கவும். நன்றாக ஒட்டிக் கொண்டு விடும். பின்பு வெய்யிலில் காய வைத்துப் பொரித்தால் 'பளிச்' என்று மின்னும். சுவையாகவும் இருக்கும். முதலில் குறைந்த அளவு பண்ணி பிறகு நிறைய செய்யலாம். (பழைய ஜவ்வரிசிக்கு அதிகத் தண்ணீர் 3 கப் சேர்க்கலாம்.)

-மீரா

பஸ் ஸ்டாப்பில் நின்று நின்று கால் கடுத்தது. சித்ரா வீட்டில் சாப்பிட்ட தோசையும் ஜூஸும் வயிற்றில் கனத்தது. கூடவே கணவனின் நினைவும் வந்தது.

'பாவம்! காலையில் கூடச் சரியாகச் சாப்பிடவில்லை. ஆபீஸிலிருந்து வந்ததும் கொடுப்பதற்கு டிபன் ஒன்றும் இல்லையே! பசிக்குமே அவருக்கு!'

எதிர் கடைக்குச் சென்று ப்ரெட் வாங்கிக் கொண்டு வந்தாள் கணவனுக்காக.

இன்னமும் பஸ் வராமல் இருக்கவே கால் நடையாகவே காஸ் கம்பெனிக்குப் போனாள்.

விவரத்தைக் குறித்துக் கொண்ட ஆள், ''காஸ் வர ஒரு மாசம் பிடிக்கும்'' என்றார் அலட்சியமாக.

திக்கென்றது ஜானுவுக்கு.

''ஒரு மாசமா?''

ஒரு மாசம் கிரோஸினை வைத்துக் கொண்டு எப்படிக் காலம் தள்ளப் போகிறோம்'

கைக் கடிகாரத்தைப் பார்த்தாள். மணி ஐந்து.

ஆறு மணிக்கெல்லாம் அவர் ஆபீஸிலிருந்து திரும்பி விடுவாரே! சீக்கிரம் வீடு போய்ச் சேர வேண்டுமே என்ற பதைபதைப்பில் ஒரு ரிக்‌ஷா அமர்த்திக் கொண்டு வீட்டுக்கு வந்து சேர்ந்தாள்.

அவசரம் அவசரமாக ஸ்டவ்வைப் பற்றவைத்து டிகாக்‌ஷனை இறக்கினாள். பாலைச் சுடவைத்தாள். ப்ரெட்டில் வெண்ணெயையும் ஜாமையும் தடவிக் கொண்டிருந்தபோது அவள் கணவன் வந்து விட்டான்.

சாப்பாட்டு மேஜையின் மேல் டிபனையும் காப்பியையும் கொண்டு வைத்து விட்டு, புடவை மாற்றிக் கொள்ள உள்ளே சென்றபோது, அவளது கணவனின் குரல் கேட்டது.

''இன்றைக்கும் 'ப்ரெட்' தானா? தோசைக்கு அரைக்கவில்லையா?''

பட்டென்று திரும்பினாள் ஜானு.

அழுகை, ஆத்திரம், கோபம் எல்லாமாகச் சேர்ந்து, மகா நதியாக பெருகியது கண்களிலிருந்து.

ஒரு ப்ரஷர் ஸ்டவ்வாக அவள் வெடித்தாள்.

''தோசைக்கு அரைக்கவில்லையா என்று கேட்கிறீர்களே! நான் நாள் பூராவும் சும்மாவா உட்கார்ந்திருக்கிறேன்? காலையிலிருந்து காஸும் தீர்ந்து போச்சு. குக்கரும் சரியில்லை. காலை பதினொரு மணி வரை க்யூவில் வெய்யிலில் நின்று மண்ணெண்ணெய் வாங்கி வந்தேன். நாள் பூராவும் கண்ட கண்ட பேரிடம் கண்டபடி பேச்சும் ஏச்சும் வாங்கிக் கொண்டு வந்திருக்கிறேன். ஐயோ பாவம் என்று ஒரு நல்ல வார்த்தை உண்டா? ஒரு இங்கிதமான பார்வை உண்டா...''

'நாம் இவளை என்ன சொல்லிவிட்டோம்? இவள் ஏன் இப்படி அழுது ஆர்ப்பாட்டம் செய்கிறாள்? இவளுக்கு என்ன ஆயிற்று?'

ஒன்றும் புரியாமல் ஜானுவைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறான் அவள் கணவன்.

பாட்டி பெற்ற தங்க மெடல்!

இந்த ஆண்டு டில்லி பல்கலைக் கழகத்தின் பட்டமளிப்பு விழாவில் வழங்கப்பட்ட நூற்று முப்பத்தைந்து பதக்கங்களில் எண்பத்தாறை பெண்கள் தட்டிக் கொண்டது நமக்குப் பெருமை அளித்தாலும் தற்காலச் சூழ்நிலையில் இது ஒரு சாதாரண நிகழ்ச்சியாகத் தோன்றலாம். ஆனால் அன்று அவையோரின் கவனத்தைக் கவர்ந்த விசேஷ நிகழ்ச்சி எம். ஏ. கர்நாடக சங்கீதத்தில் முதலாவதாகத் தேறியதற்கான தங்க மெடலை ஐம்பது வயது நிரம்பிய திருமதி சுலோசனா சுப்ரமணியமும், எம். ஏ. பொருளாதாரத்தில் முதலாவதாக வந்ததற்கான' தங்க மெடலை அவருடைய கடைசி மகன் சஞ்சயும் பெற்றதுதான். தாயும் மகனும் ஒரே சமயத்தில் பட்டமளிப்பு விழாவில் தங்க மெடல்களைப் பெற்று நாம் இதுவரை கண்டிராத ஒரு ரெகார்டை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள்.



ஐ. ஏ. எஸ். அதிகாரியின் மனைவியான திருமதி சுலோசனா, நான்கு வயதிலேயே ராகங்களை அடையாளம் காணும் அளவுக்கு இசை ஞானம் பெற்றிருந்தார். இருபது வயதில் பி. ஏ. ஆனர்ஸ் பட்டதாரியான உடன் இவருக்குத் திருமணம் ஆயிற்று. திருமணம் ஆகும்வரை முறையாக சங்கீதம் பயின்றாலும், திருமணத்திற்குப் பிறகு குழந்தைகளை வளர்ப்பதிலும், வீட்டைக் கவனிப்பதிலுமே கண்ணும் கருத்துமாக இருந்த இவர், கடந்த பத்து ஆண்டுகளாகத் தன்னுடைய கவனத்தை மீண்டும் இசை உலகின் பக்கம் திருப்பியிருக்கிறார்.

கணவர் திரு கே. சுப்பிரமணியம் சென்னையில் வேலையாக இருந்த சமயத்தில் டி.கே. ஜெயராமனிடம் இசை பயின்ற திருமதி சுலோசனா, டில்லியில் இசையில் ஆர்வமுள்ள மற்ற பெண்மணிகளுடன் சேர்ந்து வெள்ளிக் கிழமை கிளப் என்ற குழு ஒன்றை அமைத்துப் பல இடங்களில் நிகழ்ச்சி நடத்தி டில்லி ரசிகர்களை மகிழ்வித்தார்.

தன்னுடைய நாற்பத்தைந்தாவது வயதில் டில்லி பல்கலைக் கழகத்தின் இசைப் பிரிவில் சேர்ந்து படித்து 'சங்கீத சிரோமணி' என்ற டிப்ளமாவைப் பெற்றார். இந்த வெற்றி இவரை வெகுவாக ஊக்குவிக்கவே, அதே உற்சாகத்துடன் எம். ஏ. வகுப்பிலும் சேர்ந்து கடுமையாக உழைத்து பல்கலைக் கழகத்திலேயே முதலாவதாகத் தேறியிருக்கிறார்.

மணி மணியான நான்கு குழந்தைகளுக்குத் தாயான திருமதி சுலோசனா மூத்த மகனின் மூலமாகப் பாட்டி பதவியும் பெற்றிருக்கிறார்

குழந்தைகளைப் பார்த்து இவருக்குப் படிப்பில் இவ்வளவு ஆர்வம் ஏற்பட்டதா அல்லது இவரைப் பார்த்து இவர் குழந்தைகள் படிப்பில் அக்கறை காட்டுகிறார்களா என்று சொல்ல முடியாத அளவுக்கு இவர்கள் வீட்டில் எல்லோருமே படிப்பில் சூரப் புலிகள்தான்.

தற்பொழுது திருமதி சுலோசனா சுப்ரமணியம் பாபநாசம் சிவனின் கீர்த்தனைகளைப் பற்றி டில்லி பல்கலைக் கழகத்தில் ஆராய்ச்சி செய்கிறார்.

—ரமாமணி சுந்தர்





அதற்கு தேவை இவைதான்: சாந்தமுள்ள மன நிம்மதி சக்தியுள்ள உணவுகள்.

ஆம், குழந்தைக்கு பாலூட்டத் தயாராகும் நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது மிக எளிய விஷயம்; மன நிம்மதியோடு பாலூட்டுங்கள். அதிகமாக பால் சுரப்பதற்கு உதவிடும் உணவுகள் அனைத்தையும் உண்ணுங்கள்.

கவலைப்படுவதை நிறுத்துங்கள்

கவலைப்படுவது உங்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும்—என்றால் உங்கள் குழந்தைக்கும்தான். கவலைப்படுவதால் உங்களுக்கு நோய் ஏற்பட்டு பால் வற்றிவிடும்.

நோய் பிரச்சினைகள் எதுவும் உங்களுக்கு இருந்தால், அலட்சியமாக இருந்துவிடாதீர்கள்: டாக்டரிடம் செல்லுங்கள். அவரை உங்கள் மூத்த நண்பராய்க் கருதுங்கள்.

ஆரோக்கியமான உணவைத் துவக்குங்கள்:

உடலுக்கு உகந்த ஆரோக்கிய உணவு எது என்பதை அறிந்திட பிரமாதமாக நூல் நிலையத்திற்குச் சென்று புத்தகங்களைக் புரட்டுவதோ, கலோரி பட்டியலைப் பார்ப்பதோ அவசியமில்லை. உங்களுக்கு தேவை பொது அறிவுதான்.

உதாரணமாக, குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு புரதம் அதிக அளவில் தேவைப்பட்டால் அதை வழங்கக் கூடியவை, உடல் வளர்ச்சியை உருவாக்கும் பால், முட்டை, மாமிசம் ஆகும். அவற்றை நீங்கள் உண்ண வேண்டும்; புரதச் செறிந்த உணவுப் பானங்களை அருந்த வேண்டும். புரதச் சத்தை அதிக அளவில் நீங்கள் பெறுவது, உங்கள் குழந்தையும் பெறுவதாகும்—உங்களிடமிருந்து.

மிகவும் முக்கியம் என்னவென்றால் கார்போஹைட்ரேட்டுகள் அதிகம் கூடாது. காரணம் அது பாலின் தரம் மற்றும் அளவை பாதிக்கும்.

இதுபோன்ற எளிய நடவடிக்கைகள் கூட, உங்கள் குழந்தை முறையாக முலைப்பால் குடித்திட உதவிடும். உடல்நிலை மோசமாக பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் பட்சத்தில், உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் மாற்றுப் பால் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.








ஸ்ப்ரே ட்ரை செய்யப்பட்ட அமுல் ஸ்ப்ரே

அமுல் ஸ்ப்ரே-நன்கு சமச்சீராக கலக்கப்பட்ட சத்துக்களுடன் கூடியது—பிரதம தரமுள்ள புரதம், ஜீரணிக்க எளிதான கொழுப்பு மற்றும் கார்போஹைட்ரேட்டுகள், சரியாகக் கலந்துள்ள வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள்.

ஏற்கனவே கொதிக்க வைத்த வெதுவெதுப்பான நீரில் அதைக் கலப்பது எளிது, முன்னாலேயே அதை பசை போல் தயாரிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

சிக்கனமானது

டின்னில் அடைக்கப்பட்டுள்ள குழந்தை உணவுகளில் மிகவும் சிக்கனமானது, அமுல் ஸ்ப்ரே. காரணம், அது இந்தியாவின் 'வெண்மைப் புரட்சிக்கு முன்னோடி' யான நவீன பால் நிறுவனத்தால் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆனால் கொதிக்கவைத்த நீர், சுகாதார முறையில் கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்கள் மற்றும் பால் புட்டிகள் உபயோகித்தலை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள். பால் கலக்கப்படும்போது அதிகம் நீராகிவிடுவதை தவிர்ப்பதற்கும், போதுமான ஊட்டச் சத்துக்களை உறுதி செய்வதற்கும் டின்மீது குறிப்பிட்டுள்ள வழி முறைகளை கவனமாக பின்பற்றுக.

உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கிய ஆர்வத்தில் ஒரு நற்செய்தி வழங்குகின்றனர் அமுல் ஸ்ப்ரே தயாரிப்பாளர்கள்.

அமுல்ஸ்ப்ரே

இந்தியாவின் முன்னணி பால் நிறுவனத்தின் தயாரிப்பு.

இலவசம்! அமுல் வளர்ப்பு வழி—

[illegible] குழந்தையின் வளர்ச்சி, நோய்த் தடுப்பு, [illegible] ஆங்கிலம், இந்தி, மராத்தி, குஜராத்தி, தமிழ், தெலுங்கு, மற்றும் மலையாள மொழிகளில்.

உங்கள் பெயர், மற்றும் முகவரியுடன் ரூ. 1.25 [illegible] தபால் பெட்டி எண் 10124, பம்பாய் 400 001.

குஜராத் கோ-ஆப்பரேடிவ் மில்க்மார்க்கெட்டிங் ஃபெடரேஷன் லிமிடெட், தபால் பெட்டி எண். 10, ஆனந்த் 388 001 குஜராத் மாநிலம்.



ASP/AS-4/83

இம்மாத இல்லத்தரசி

பரிசளிப்பவர்கள் :

Raja Stores,
An exclusive Stainless Steel Show Room,
258, Pycrofts Road, Madras-5 Ph: 844138

முதல் பரிசு: புல்லட் பிரஷர் குக்கர்



கேரட் க்ரீம் பிஸ்கட்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா சலித்தது 3 கப்
சர்க்கரை ஐஸிங் ஒன்றரை கப்
வெண்ணெய் ஒரு கப்
பால் அரை கப்
ஏலக்காய் பொடித்தது கொஞ்சம்
காரட் நன்றாக மிக்சியில் அரைத்தது ஒரு கப்
கேரட் ஒரு கப்
கோவா ஒரு கப்
சர்க்கரை ஒரு கப்

செய்முறை:

மைதாவை நன்றாகச் சலிக்கவும். முதலில் வெண்ணெயையும் ஐஸிங்ஷுகரையும்நன்றாக கலக்கவும். ஏலப் பொடியை சேர்க்கவும். கேரட் விழுதையும் மைதாவையும் சேர்த்து நன்றாகப் பிசையவும். பாலையும் சேர்க்கவும். அதிகம் அடித்துப் பிசைய வேண்டாம். மோல்டில் போட்டுவேண்டிய டிசைன்களில் எடுக்கவும். (அ) கையினால் வட்டமாகவோ சதுரமாகவோ பிஸ்கட் அச்சிலோ பிஸ்கட்டை தட்டி பிஸ்கட் ட்ரேயில் நெய் தடவி அவற்றில் வைக்கவும். ஓவனில் வைத்து (350 F) பேக் செய்யவும். 15 நிமிஷத்தில் பிரௌனாக ஆகவேண்டும்.

ஒரு கப் சர்க்கரையை பாகாக (கம்பி பதம்) காய்ச்சவும். அவற்றில் ஒரு கப் கேரட் விழுதையும் ஒரு கப் கோவாவையும் போட்டுக் கிளறவும். கலர் இயற்கையாக இருக்கிறது. வெனிலா சேர்க்கவும். க்ரீம் பதத்தில் வரும் (அல்வா)போது இறக்கவும். நெய் பிரிந்து விடும்.

பேக் செய்த ஒரு பிஸ்கட்டின் மேல் கிரீமை வைத்து சூட்டுடனே மற்றொருபிஸ்கெட்டால் அழுத்தவும். ஆறிய பின் டப்பாவில் வைக்கவும். சுவையான சிற்றுண்டி. பல நாட்கள் கெடாது.

—நிர்மலா விஸ்வநாதன்
ஜாம்ஷெட்பூர்

இரண்டாம் பரிசு: பிரஸ்டிஜ் பிரஷர்பான்



கேரட் ஸ்வீமிக்ஸ்

தேவையான பொருள்கள்

கேரட் 250 கிராம்
கசகசா 25 கிராம்

தேங்காய் மூடி ஒன்று
ஆல்வள்ளிக் கிழங்கு 200 கிராம்
மாடர்ன் அல்லது ஸ்பெஷல் பிரெட் அரை
பால் அரை லிட்டர்
நெய் அல்லது டால்டா 250 கிராம்
சர்க்கரை 500 கிராம்

செய்முறை:

முதலில் காரட்டை தோல் சீவி துருவி நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். கசகசா தேங்காய் இவற்றையும் நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

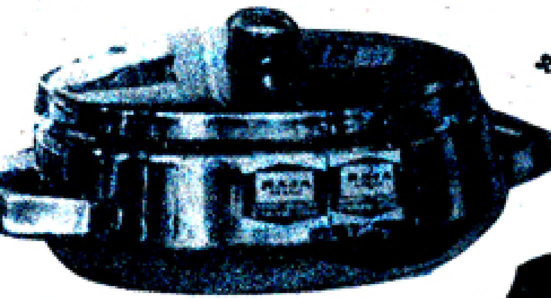
ஆல்வள்ளிக் கிழங்கின் தோலை நீக்கி சிறு சிறு துண்டுகளாகச் சீவி அரைத்து அதன் பாலை ஒரு கோப்பை எடுத்துக் கொண்டு பின் கசகசா, கேரட், தேங்காய் இவற்றுடன் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பிரட்டை சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி நெய்யில் பொறித்து அதனை காய்ச்சிய பாலில் ஊறவைக்கவும்.

சர்க்கரையைப் பாகு வைத்து (கம்பி பதம்) அதில் கேரட் தேங்காய், கசகசா, ஆல்வள்ளி பால் இவற்றின் கலவையை போட்டுக் கிளறவும். பிறகு பால் பிரட் கலவையையும் போட்டு கிளரவும். அல்வா பதம் வந்தவுடன் வாசனைப் பொருட்கள் (ஏலக்காய், ரோஸ் எஸ்ஸென்ஸ்) போட்டு பின் நெய் தடவிய தாம்பாளத்தில் கொட்டி வில்லைகளாகப் போடவும்.

வசந்தா நாராயணன்
சென்னை-80

மூன்றாம் பரிசு: அசோகா டிஷ்



சம்சம் கேரட் சர்ப்ரைஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

கேரட் அரை கிலோ
வேர்க்கடலை 50, 60 பருப்புக்கள்
ஜில்லடைன் 3 டீஸ்பூன்
பால் 2 டீ கப்
சர்க்கரை ஒன்றரை கப்
ஏலக்காய் எஸ்ஸென்ஸ் சில துளிகள்

செய்முறை:

கேரட்டைத் தோல் சீவி நன்றாகக் கழுவி சுமார் 2 கப் தண்ணீரில் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி வேகவைக்கவும். தண்ணீரை வடி கட்டி அதே தண்ணீரில் வேர்க்கடலையை போட்டு வேகவைக்கவும். வெந்த பின் தோலை உரித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

மிக்ஸியில் வெந்த காரெட்டையும் வேர்க்கடலையையும் நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அரைத்த விழுதை பாலில் விட்டு சேர்த்து சர்க்கரையையும் கலந்து சேர்த்தாற்போல் மிக்ஸியை மற்றொரு தரம் ஓட்டவும்.

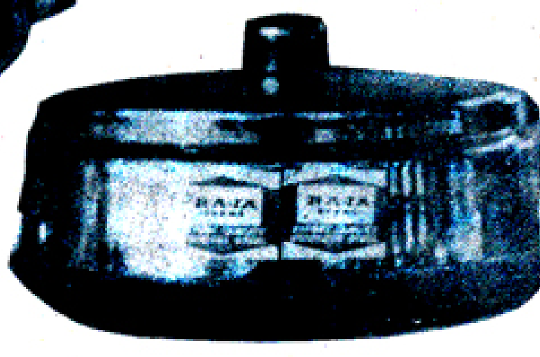
பிரஷர் குக்கரில் சிறிது தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் அரைத்த விழுதைக் கொட்டி குக்கரில் வைத்து ஒரு தட்டால் பாத்திரத்தை மூடி. குக்கரின் மூடியால் மூடவும். குக்கரின் வெய்ட்டை போட்டு சப்தம் வந்தவுடன் சரியாக 20 நிமிடம் வைக்கவும்.

சப்தம் நின்ற பின் பிரஷர் குக்கரைத் திறந்து காரெட் கலவையை வெளியே எடுத்து. அந்தக் கலவையில் 'ஜில்லடைனை' அகப்பையால் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

பின் சிறு சிறு கிண்ணங்களிலோ, அல்லது தட்டிலோ வேண்டிய விதத்தில் கொட்டி ரெப்ரிஜிரேட்டரில் வைக்கவும்.

நிர்மலா நாராயணஸ்வாமி
க்வாலியர்

ஆறுதல் பரிசு: சாஸ்பான்



கேரட் அசோகா

தேவையான பொருட்கள்:

கேரட் அரை கிலோ
பயத்தம் பருப்பு 100 கிராம்
பால் அரை லிட்டர்
சர்க்கரை அரை கிலோ
மைதா மாவு 50 கிராம்
நெய் அல்லது டால்டா கால் கிலோ
ஏலக்காய் 4
பச்சைக் கற்பூரம் ஒரு சிட்டிகை
முந்திரி 50 கிராம்
பிஸ்தா பருப்பு 50 கிராம்
கிராட்சை 25 கிராம்
சீனு கல்கண்டு 25 கிராம்
ரோஜா இதழ் சிறிது (அலங்காரத்துக்கு)

செய்முறை :

கேரட்டை நன்கு அலம்பிக் கொப்பரைத் துருவியில் துருவிக் கொள்ளவும். பின் பயத்தம் பருப்பையும் கேரட்டையும் தனித் தனியாகச் சிறிது பால் விட்டு வேகவிட்டு எடுத்துக் கொள்ளவும். இரண்டையும் தனித் தனியாக அரைத்துக் கொள்ளவும். சிறிது நெய் விட்டு மைதா மாவை நன்கு வறுத் துக்கொள்ளவும். பின் அடுப்பில் பாலை வைத் துக் கேரட் விழுது, பயத்தம் பருப்பு விழுது இரண்டையும் சேர்த்து நன்கு கிளற வேண்டும். சிறிது கெட்டியான உடன் சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளற வேண்டும். நெய் விட்டு நன்கு சுருண்டு வரும் சமயம் வறுத்து வைத்த மைதாவையும் தூவி நன்கு கிளறினால் அல்வா பதத்திற்கு சுருள வரும். அதைத் தாம்பாளத்தில் நெய் தடவி கொட்டவும். மேலும் ஏலக்காய், முந்திரி, கிராட்சை, ரோஜா இதழ் பரப்பி அலங் காரம் செய்து துண்டுகளாகச் செய்யவும் இது சாப்பிட அல்வாவை விட சுவையாக இருக்கும்.

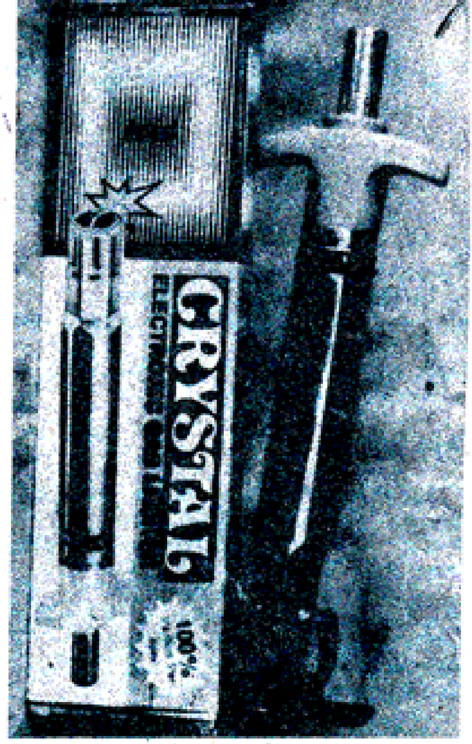
கண்ணம்மா ராஜாமணி
வடக்கு வீதி, தஞ்சாவூர்

ஆறுதல் பரிசு:
கிரிஸ்டல் எலக்ட்ரானிக் கேஸ் லைட்டர்

கேரட் மல்டி பர்பஸ் சட்னி

தேவையான பொருட்கள்:

காரட் (துருவியது) ஒரு கப்
பெ. வெங்காயம் (பொடியாக நறுக்கியது 1 கப்
தக்காளிப் பழம் சிறியதாக நறுக்கியது 1 கப்



மிளகாய் வற்றல் 4 (காரத்துக்குத் தகுந்த படி கூட்டியோ குறைத்துக்கொள்ளவோ செய்யலாம்.)
தனியா ஒரு கரண்டி
தேங்காய் துருவல் ஒரு சிறிய கப் அளவு
உப்பு தேவையான அளவு
தே. எண்ணெய் ஒரு கரண்டி
கடுகு ஒரு டீஸ்பூன்

செய்முறை:

வாணலியில் ஒரு கரண்டி தேங்காய் எண் ணெயை விட்டு நன்றாகக் காய்ந்ததும் கடுகை போடவும். கடுகு வெடித்து முடிந்ததும் நறுக்கி வைத்துள்ள காரட், வெங்காயம் தக்காளிப் பழம் மூன்றையும் ஒன்றாகப் போட்டு நன்றாக வதக்கிக் கொள்ளவும். பின் துருவிய தேங்காய், மிளகாய் வற்றல், தனியா இம்மூன்றையும் மிக்ஸியிலோ அல் லது அம்மியிலோ நன்றாக நைஸாக அரைத் துக்கொள்ளவும். அரைத்த விழுதை வதங் கிய காய்களுடன் கலக்கவும். உப்பும் சேர்த்துக் கொள்ளவும். ஒரு கொதி விட்டு இறக்கி வைத்துவிடவும். மணமுள்ள சட்னி தயார்! இந்தச் சட்னியை வெறும் சாதத் துடன் பிசைந்து சாப்பிடுவதற்கும், மோர் சாதம், சாம்பார் சாதம் முதலியவற்றுடன் தொட்டுக் கொள்ளவும், தோசை, சப்பாத்தி முதலிய பலகாரங்களுடன் தொட்டுக் கொள்ளவும் சுவையுடன் இருக்கும். மிக விரைவில் எளிதில் தயாரிக்கக் கூடிய சட்டினி இது.

—ராஜி சந்திரமௌலி
பம்பாய் - 82

ராசிபலன்

ஜூன் - 83

மேஷம்



கடந்த இரண்டு வருடங்களாக வாழ்க்கையில் இருந்த துன்பங்களும் கஷ்டங்களும் மாறி அமைதியான வாழ்க்கைக்குத் திரும்பும் நேரம் இது. குழந்தைகளால் பண வரவும், சுற்றத்தாரிடம் புகழும் உண்டாகும். ஓரளவு உடல் சுகவீனம் ஏற்படலாம். ஜாக்கிரதையாக இருப்பின் அதையும் எளிதில் சரிசெய்து கொள்ளலாம். மணமாகாதவர்களுக்கு சுபச் செய்திகள் கிடைக்கும்

ரிஷபம்



வியாபாரத்திலீடுபட்டுள்ளவர்கள் பார்ட்னர்களிடம் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டிய நேரமிது. புதிய காண்ட்ராக்ட்களிலும் வியாபார விஸ்தரிப்புக்களிலும் நன்றாக யோசித்து இறங்க வேண்டியதாக இருக்கும். தெய்வானுகூலமும், நற்சிந்தனையும் உங்களிடம் இருப்பதால் மலைபோல் வரும் துயரங்களையும் எளிதில் வென்றுவிடுவீர்கள். கணவன் மார்களின் அன்பும் ஆதரவும் இம்மாதம் நல்ல முறையில் இருக்கும்.

மிதுனம்



பொதுமக்களின் கவனத்துக்கு உரிய பணிகளில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு இது பொன்னான மாதமாக இருக்கும். நல்ல புகழும், நினைத்த காரியங்களில் வெற்றியும், அன்பு கொண்டவர்களிடமிருந்து வரவேற்பான பதிலும் கிடைக்கும். எதிர்பாராத நேரத்தில் எப்போதோ செய்திருந்த நன்மையின் பலன் கிடைக்கும். அதனால் பண வரவும், புதிய நண்பர்களின் சேர்க்கையும் கிடைக்கும்.

கடகம்



உங்கள் உடலையும் மனத்தையும் தளர வைத்துக் கொண்டிருந்த கடன் மற்றும் நோய் உபாதைகளிலிருந்து மீண்டு வருவீர்கள். எதிர்காலத்திற்கு ஸ்திரமாக இருக்க வேண்டிய திட்டங்களை அமைத்துச் செயல்பட வேண்டிய காலமிது. உறவினர்களிடமிருந்து எதிர்பாராத பண வரவு உண்டாகும். குழந்தைகளினால் மனச் சோர்வும், உடல் நலக் குறைவும் உண்டாகலாம்.

சிம்மம்



எதிர்காலத்தில் உயர்ந்த நிலைக்குச் செல்ல வாய்ப்புக்கள் அதிகம் இருந்தாலும், கோபத்தாலும் வார்த்தைகளாலும் அவற்றைக் கெடுத்துக் கொள்கிறீர்கள். இம்மாதம் எதிர்கால முன்னேற்றத்துக்கான சிறந்த வாய்ப்பொன்று வரவிருக்கிறது. சமயமறிந்து பயன்படுத்திக்கொண்டால் பிரகாசமான எதிர்காலம் உண்டு. கணவனின் ஒத்துழைப்பும், அன்பும் உண்டாகும். இரும்பு சம்பந்தப்பட்ட வியாபாரிகளுக்கு லாபங்கள் உண்டாகும்.

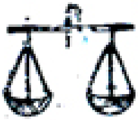
கன்னி



விளையாட்டுத் துறையினருக்குக் கடுமையான உழைப்பும், ஓய்வற்ற வேலையுமாக இருக்கும் மாதம் இது. அரசாங்க வேலையில் உள்ளவர்கள் மேலதிகாரிகளிடம் கவனமாக இருத்தல் நல்லது. கலைஞர்களுக்குப் புதிய நண்பர்களின் உதவியால் ஓரளவு பலன்கள் தெரிய ஆரம்பிக்கும். மண

மாகாதவர்களுக்கு நல்ல வரன்கள் தேடி வரும் மாதமிது. மருத்துவத் துறையில் உள்ளவர்கள் விருதுகள் பெற வாய்ப்புண்டு.

துலாம்



நண்பர் ஒருவருக்கு உதவப் போக நீங்கள் சிக்கலில் மாட்டிக்கொள்ள நேரலாம். எனவே எந்தவொரு முடிவெடுக்கும் முன்பும் இரண்டு முறை யோசித்து செய்வது நல்லது. ஆசிரியத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு மாணவர்களால் பெருமையும், புகழும் உண்டாகும். இல்லத்தில் சுப நிகழ்ச்சிகள் நடக்க ஏற்பாடாகும். பண வரவு சரளமாகவே இருக்கும். குழந்தைகளின் மூலம் புதிய நண்பர்கள் கிடைப்பர்.

விருச்சிகம்



தூர தேசம் செல்லும் வாய்ப்போ, வெளியூர்ப் பிரயாணமோ உண்டாகலாம். இதனால் உயர் பதவிகளும், புகழும் ஏற்படும். இம்மாதத்தின் இரண்டாவது வாரத்தில் கிடைக்க இருக்கும் வெளி நாட்டிலிருந்து வரும் தகவலால் உங்கள் வாழ்க்கை முறையே மாறலாம். விட்டுப் பிரிந்து வசிக்கும் கணவரிடமிருந்து சுபச் செய்திகள் வரும். குழந்தைகளினால் சிறு சிறு சச்சரவுகள் உண்டாகலாம். பண வரவு செலவுக்கு ஏற்ற வரவாக இருக்கும்.

தனுசு



நீண்ட நாளாக உங்கள் மனதுக்குள்ளாகவே 'இது நடக்குமா நடக்காதா' என்று கேட்டுக் கொண்டிருந்த குழப்பம் இம்மாதம் தெளிந்துவிடும். இதயம் கவர்ந்தவரிடமிருந்து சாதகமான பதில் கிடைக்கும். வேலை தேடி அலைவோருக்கு வேலை வாய்ப்புக்கள் அதிகம். கணவரின் உறவினர்களால் இல்லத்தில் சிறு சிறு பூசல்கள் உண்டானாலும் விரைவில் அவை அனைத்தும் முடிவு பெறும். குழந்தை தொடர்பான சுப நிகழ்ச்சிகள் இல்லத்தில் கொண்டாடப்படும்.

மகரம்



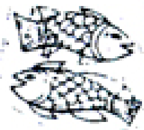
உங்களுக்கு விரோதி என்று நீங்களே எதிர்பார்க்காதவரிடமிருந்து பல முட்டுக்கட்டைகள் இதுவரை வந்ததை இம்மாதம் புரிந்துகொள்வீர்கள். நல்ல நண்பர்களின் கூட்டுறவால் கடினமான சிரமங்களையும் எளிதாக வென்று விடுவீர்கள். கலைஞர்களுக்கு நியாயமான பாராட்டுக்களும், சுமாரான பண வசதியும் கிடைக்கும். கணவன்மார்கள் வெளியூர்ப் பிரயாணங்கள் மேற்கொள்ள நேரும்.

கும்பம்



அதிக ஆர்ப்பாட்டமோ, சிக்கலோ இல்லாமல் அமைதியாகச் செல்லும் மாதமாக இம்மாதம் இருக்கும். புண்யப் பிரயாணங்களோ, குழந்தைகளுடன் சிறிய பிரயாணங்களோ மேற்கொள்ள நேரலாம். பொழுது போக்கிற்கு உகந்த மாதம். இனி வரப்போகும் கடுமையான உழைப்பு மிகுந்த மாதங்களுக்கு உடலையும் மனத்தையும் தயார் செய்துகொள்ள வேண்டியதாக இருக்கும். பண வரவு அதிகமாக இருக்காது. வரவுக்கேற்ற செலவாக அமையும்.

மீனம்



அலைச்சல் மிகுந்த மாதமாக இம்மாதம் அமையும். நீதி மன்ற வழக்குகளின் காரணமாகவோ, வேண்டுமென்றே எதிரிகளால் ஏற்பட்ட பிரச்னைகளின் காரணமாகவோ அலைச்சலும் மன உளைச்சலும் இருக்கலாம். ஆனால் தெய்வம் போல சமயத்தில் உங்களுடன் இணைந்து பணியாற்றி வரும் நண்பரின் உதவியால் ஆபத்துக்களை கடந்து முடிவில் வெற்றி பெறுவீர்கள். பணம் செலவழிவது அதிகமாக இருந்தாலும் நன்மைக்காகவே செலவழிக்கும் இருக்கும்.

ஆயுளுக்கு வேதம்

— Dr. பி. வைத்தியநாதன்

இதமான உணவு முறைகளையும், அயர்ந்த உறக்கத்தையும் சீரான புணர்ச்சியையும் பொறுத்தே ஒருவனுடைய வாழ்க்கை ஆரோக்கியமாக அமைகிறது. எனவே இம்மூன்றும் மூன்று தூண்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பேசப் படுகின்றன.

உணவு

பருவ கால வெப்ப தட்ப நிலைகளுக்கு ஏற்ப உணவு முறைகளை சீரமைத்து உண்பதால் அந்த உணவு ஜாடராக்கினியால் நன்கு பக்குவப் படுத்தப்பட்டு சாரமாகவும் கழிவாகவும் பிரித்துக் குறிப்பிட்ட இடங் களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படுகிறது.

இந்நிகழ்ச்சி உணவுப் பொருட்களை மட்டும் பொருத்ததல்ல. அவரவர் ஜீரண சக்தி நன்கு அமைவதையும் பொருத்திருக்கிறது. எனவே அக்னி என்ற ஜீரண சக்தி சரியில்லாவிட்டால் உண்பது அமிர்தமாக இருந்தாலும் அது நமக்குப் பயனளிக்காது.

ஆகையால்தான் ஆரோக்கிய வாழ்க்கை பாதிக்கப்படுவதற்கு அக்னி பலம் குன்றுவதுதான் முக்கியமான காரணம் என்கிறது ஆயுர்வேதம்.

இந்த அடிப்படைக் கொள்கையைப் பின்பற்றாது வரைமுறையற்று உண்டு அதன் விளைவாக அவ்வப்பொழுது பலவித மருந்துகளை உட்கொண்டு சரிசெய்து கொள்ள முயல்வது இயற்கைக்கு முற்றிலும் மாறானது. மேலும் இந்த அக்னி பலத்தைச் சீர்குலைக்கும் மூன்று முறைகேடான உணவுப் பழக் கங்களையும் நாம் தவிர்க்க வேண்டும். அவைகளுக்கு ஸமசனம், அத்யசனம் விஷமாசனம் என்று பெயர்.

ஸமசனம்

அக்னி பலத்தைப் பேணிக் காக்கக் கூடிய உணவு முறைகளும் பழக்க வழக்கங்களும் இதமானவை. அவ்விதமல்லாதவை அஹிதமானவையே. இவைகளுக்குத்தான் முறையே பத்தியம், அபத்தியம் என்று பெயர். எனவே பத்தியமானவற்றைக் கொண்டு அபத்தியமானதைத் தள்ளாமல் ருசியின் காரணமாகவோ மற்றும் வேறு காரணங்களாலோ பத்தியமான பொருள் களையும் அபத்தியமான பொருள்களையும் ஒன்று சேர்த்துச் சாப்பிடுவது ''ஸமசனம்'' எனப்படும்.

அத்யசனம்

நன்கு சாப்பிட்ட பின்பும் கூட மேலும் மேலும் ஏதாவதொன்றை சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருப்பது ''அத்யசனம்'' எனப்படும்.

விஷமாசனம்

காலம் கடந்த காமத்திலோ மிக அதிகமான அளவிலோ சாப்பிடுவது ''விஷமாசனம்'' எனப்படும்.

இம்மூன்று முறைகேடான உணவு முறைகளும் மிகக் கொடிய வியாதி களையோ அல்லது மரணத்தையோ கூட ஏற்படுத்தலாம்.

உணவின் அளவு

உணவின் அளவு அவரவர் சரீர வாகையும் உட்கொள்ளும் உணவு வகை களையும் பொருத்தது. இயற்கை இயல்புகளைப் பாதிக்காமல் உகந்த கால அளவில் ஜீரணமாகும் உணவின் அளவே அவரவர்களுக்கு உகந்த அளவு எனக் கொள்ள வேண்டும். அந்த உணவுகளுள் எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய கஞ்சி போன்றவற்றை ''லகு'' எனவும் சிறிது தாமதித்து ஜீரணமாகக்

கூடிய கிழங்கு வகைகள், இனிப்புப் பண்டங்கள் போன்றவற்றை "குரு" எனவும் பிரிக்கலாம். லகுவான உணவுகளை உட்கொள்ளும்போது ஓரளவு திருப்தி ஏற்படும்வரை அவற்றை உட்கொள்ளலாம். லகுவாக இருந்தாலும் முழு திருப்தி ஏற்படும்வரை அவற்றை உட்கொள்ளக் கூடாது. குருவாக இருந்தால் திருப்தி ஏற்படத் தொடங்கும் முன்னரே நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் உணவு உண்ணும்போது அவரவர்களுக்கு ஏற்படும் சீரான திருப்தியே அவரவர்களின் உணவு அளவை நிர்ணயிக்கும் முக்கிய மானியாகக் கருதப்படுவதால் உணவு வகைகளின் தன்மைகளை அறிந்து அவரவர்களே தம் தம் அளவை நிர்ணயித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மேலும் வயிற்றின் கொள்ளளவை நான்கு பங்குகளாகப் பிரித்து இரண்டு பங்குகளைக் கனமான உணவுப் பொருள்களாலும் மூன்றும் பங்கை திரவப் பொருள்களாலும் நிரப்பி நான்காம் பங்கை வாயு முதலியவற்றின் போக்குவரத்துக்காகக் காலியாகவே விட்டு விட வேண்டும்.

நிற்க சில சமயங்களில் நாம் காரத்தை விரும்புகிறோம். சில வேளைகளில் இனிப்பை விரும்புகிறோம். இவ்விதமே சூடு, குளிர்ச்சி, நெய்ப்பு, வரட்சி என்று விருப்பங்கள் மாறுபடுகின்றன. இந்த விருப்பு வெறுப்புக்கள் கூட நமது இஷ்டப்படி ஏற்படுவது அல்ல. பல்வேறு காரணங்களால் வாத, பித்த கபங்கள் சம நிலையை இழந்து இயங்கும்போது அவற்றை சமநிலைக்குக் கொண்டு வருவதற்கு இயற்கை அன்னை தோற்றுவிக்கும் தூண்டுதல்கள்தான் அவை. இவற்றை நன்கு ஆராய்ந்து புரிந்து கொண்டு அந்தந்த நிலைக்கு ஏற்ப நடந்து நாம் பயன் பெற வேண்டும்.

உறக்கம்

நன்மை, தீமை, பெருத்தல், இளைத்தல், பலவீனம், வலிமை, இளமைத் துடிப்பு, நபும்ஸகத் தன்மை, புத்திசாலித்தனம், மடமை என்ற மாறுதல்கள் நல்ல சீரான உறக்கத்தைப் பொருத்தே அமைகின்றன. "சேமம் புகினும் சாமத்துறங்கு" என்ற பண்டைய கட்டளையையும் நாம் இங்கு ஞாபகப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். காலமில்லாத காலத்திலோ, அதிகமாகவோ உறங்குவதும், உறங்காமலே இருப்பதும் கொடிய விளைவுகளைத் தோற்று விக்கும்.

இரவில் தூக்கமின்றி விழித்திருப்பது உடலில் உள்ள நெய்ப்புத் தன்மையைக் குறைத்து விடுகிறது. அப்பொழுது ஒவ்வொரு உடலுறுப்பும் வரண்டு விட்டது போன்ற உணர்ச்சியை உண்டாக்கும்.

பகலில் உறங்குவதால் அந்த நெய்ப்புத் தன்மை அதிகரித்துவிடுகிறது. அப்பொழுது உடலுறுப்புக்கள் பளுவாகவும், ஏதோ பூசினாற்போலும் தோன்றுகின்றன.

ஆனால் உட்கார்ந்த வாக்கிலேயே ஆடி ஆடித் தூங்குவது அதிக நெய்ப்புத் தன்மையையோ அதிக வரட்சியையோ தோற்றுவிக்காது. எனவே இந்த விளைவுகளைத் தவிர்க்கப் பகலில் விழித்திருந்து இரவில் தூங்க வேண்டும். தவிர்க்க முடியாத நிலைகளில் உட்கார்ந்தவாக்கிலாவது தூங்க வேண்டும்.

ஆனால் இந்தப் பொது விதிகளுக்குச் சில விலக்குகள் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளன. ஒருசில பணிகளின் தன்மைகளும், பழக்க வழக்கங்களும் உடற் இக்கங்களுக்கு அதிகமான தேய்மானத்தை உண்டு பண்ணிவிடுகின்றன. பேச்சாளர்கள், வாகனங்களில் போக்குவரத்து உள்ளவர்கள், வழி நடப்போர், பாரங்களைச் சுமப்பவர்கள், பட்டாளி மக்கள், மது வகைகளை அருந்தும் பழக்கம் உள்ளவர்கள், அதிகமான புணர்ச்சியில் ஈடுபடுபவர்கள், அதிகமாகக் கோபிப்பவர்கள், வருந்துபவர்கள், பயப்படுபவர்கள், இழுப்பு நோய் உள்ளவர்கள், ராஜயக்ஷ்மா என்ற காச நோய் உள்ளவர்கள், விக்கல் கண்டவர்கள், அடிபட்டவர்கள், புத்தி பேதலித்தவர்கள், அதிகமான பேதி கண்டவர்கள் ஆகியோர் விஷயத்தில் மேற்கூறியபடி உடற் இக்கங்களுக்கு அதிகமான தேய்மானம் ஏற்படுகிறது. இந்நிலைகளில் பகற் தூக்கம் ஒன்றே அந்தத் தேய்மானத்தைச் செப்பனிட்டு புஷ்டியைக் கொடுத்து ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு உதவுகிறது. இவ்விதமே முதியோர்கள், குழந்தை, பகலில் தூங்கிப் பழக்கப்பட்டவர்கள் விஷயத்திலும் பகல் தூக்கம் அனுமதிக்கப்படுகிறது. பகல் தூக்கத்தால் அதிகரிக்கும் கபம் இவர்களுக்குப் போஷணைப் பழக்கமாகப் பரிணமிக்கிறது.



பாரசீகத்திலிருந்து உங்கள் சமையலறைக்கு
டைமண்ட் மார்க்
வி.பி
கூட்டுப்பெருங்காயம்
எண்பது வருடகால
அனுபவத்தின்
தரச் சிறப்பு மிக்க
தயாரிப்பு.
வி.பி. பட் & கம்பெனி,
25, சிவராம் சாஸ்திரி தெரு,
சென்னை-600 003.
தலைமை அலுவலகம்: பம்பாய்
VP
SOBHAGYA

அதிகமான உடற் பருமன் உள்ளவர்கள் பகலில் தூக்கமில்லாமல் இருத்தல் நலம். அதனால் ஏற்படும் வரட்சி கொழுப்பை வரளச் செய்து பருமனைக் குறைக்கிறது.

புணர்ச்சி

புணர்ச்சிக்கும் பருவ காலங்களுக்கும் மிக மிக நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. எனவே புணர்ச்சியின் நன்மை தீமைகளை அறிந்துகொள்ள நமது தேசத்தில் பருவ காலங்களின் தன்மைகளை நாம் அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

இந்தியாவின் வெட்ப தட்ப நிலைகள் இடத்திற்கு இடம் மாறுபட்டுக் காணப்படுகின்றன. இந்த மாறுபாட்டை மனத்தில் கொண்டு ஒரு ஆண்டை ஆறு பருவங்களாகப் பிரித்துள்ளனர். இவைகளுக்கு ருதுக்கள் என்ற பெயர் தொன்றுதொட்டு வழக்கில் உள்ளது. இந்த ருதுக்களும் இடத்திற்கு இடம் மாறுபடுகின்றன. மேலும் இந்தப் பருவ காலங்கள் பொய்ப்பது இப்பொழுது மிக மிக சகஜமாகிவிட்டது. ஆகையால் பண்டைய ருதுக்களையும் இன்று ஆங்காங்கு வழக்கில் உள்ள தமிழ் முதலிய மாதங்களையும் ஆங்கில மாதங்களையும் ஒப்பிடுவது துல்லியமாக இருக்க முடியாது என்றாலும் ஓரளவு விஷயத்தைப் புரிந்து கொள்ளத் தக்க விதத்தில் ஒற்றுமையைக் கண்டறிய வேண்டும். இந்த நோக்கத்துடன் கீழே ஒரு பட்டியல் தரப்படுகிறது. இது ஓரளவு உதவலாம். நேயர்கள் இதை மேலும் ஆராய்ந்து தீர்மானித்துக் கொள்வது சாலச் சிறந்தது.

பண்டைய பருவம்	தமிழ் ஆக்கம்	தமிழ் மாதங்கள்	ஆங்கில மாதங்கள்
1. வஸந்த ருது	தளிர்க்காலம்	சித்திரை-வைகாசி	மார்ச் ஏப்ரல் மே
2. கிரீஷ்மருது	கோடைக்காலம்	ஆனி-ஆடி	மே ஜூன் ஜூலை
3. வருஷருது	மாரிக் காலம்	ஆவணி-புரட்டாசி	ஜூலை ஆக. செப்.
4. சரத் ருது	இலையுதிர் காலம்	ஐப்பசி-கார்த்திகை	செப். அக். நவ.
5. ஹேமந்தருது	முன்பனிக்காலம்	மாசி-தை	நவம்பர் டிசம்பர் ஜனவரி
6. சிசிரருது	பின் பனிக்காலம்	மாசி-பங்குனி	ஜனவரி பிப்ரவரி மார்ச்

மேற்கூறிய பருவ காலங்களுக்குள் சீதகாலம் என்று வழங்கப்படும் மார்கழி தொடங்கி பங்குனியுடன் முடியும் மாதங்களில் மனிதர்களுக்குப் பலம் இயற்கையாகவே அதிகமாக இருக்கும். இந்த மாதங்களில் ஊட்டமான உணவுகளையும் மருந்துகளையும் உட்கொண்டு வேண்டிய அளவு புணரலாம்.

வஸந்த ருது, சரத் ருது என்று அழைக்கப்படும் சித்திரை, வைகாசி, ஐப்பசி, கார்த்திகை மாதங்களில் நாம் நடுத்தரமான பலம் உள்ளவர்களாக ஆகிறோம். ஆகையால் இந்த மாதங்களில் மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை தான் சிற்றின்பத்தை அனுபவிக்கலாம்.

கிரீஷ்மருது, வருஷருது என்று கூறப்படும் ஆனி, ஆடி, ஆவணி புரட்டாசி மாதங்களில் நமது பலம் மிகவும் குறைந்து காணப்படும். எனவே இந்த மாதங்களில் பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒரு முறைதான் புணர்ச்சியை மேற்கொள்ளலாம்.

இந்த விதி முறைகளை மீறுவதால் அதிகமான ஆயாசம், வாட்டம், தொடைகள் தளர்வது, பலகீனம், விந்து நஷ்டம், கண், காது, மூக்கு நாக்கு தோல் என்ற ஐந்து புலன்களும் நலிவுறுதல், அகாலத்தில் மரணம் ஆகியவை ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம்.

இதற்கு என்ன செய்வது?

மிருதுளா கணேசன் — மதுராந்தகம்

எனக்குத் திருமணமாகி ஆறு மாதமாகிறது. வாழ்க்கையைப் பற்றி எவ்வளவோ கனவுகளுடன் அடியெடுத்துவைத்த எனக்குப் பெரும் ஏமாற்றமாக இருக்கிறது. என்னிடம் சாதாரணமாக அன்பாகப் பழகுகிறார்தான். ஆனால் இதுவரை அவருக்கு 'உண்மையான' மனைவியாக நான் ஆகவில்லை. ஏனோ 'அந்த' விஷயத்தில் அவர் விருப்பமில்லாமல் இருக்கிறார். குழந்தை, குடும்பம் என வாழ ஆசைப்படும் எனக்கு இதை வெளியில் சொல்லவும் வெட்கமாக இருக்கிறது. என்ன செய்ய?

பதில்

திருமணம் ஆகி ஆறு மாதம் ஆகிவிட்டபடியால் உங்களிடையே நட்பு இதற்குள் வளர்ந்திருக்கும். எனவே நல்லபடியாகவே அவரிடம் இதைப் பற்றி நாசூக்காகக் கேளுங்கள். இதிலே ஒன்றும் தவறில்லை. அவருக்கு உடல் குறையா அல்லது மனக் குறைபாடா என்பது தெரிய வேண்டும். உடலைப் பொறுத்தவரை குறைபாடாக இருந்தால் டாக்டரை அணுகலாம். சிறு வயதில் ஏற்பட்ட அதிர்ச்சி, கசப்பான நிகழ்ச்சி போன்றவற்றாலும் இது போன்ற விருப்பமின்மை இருக்கலாம். அதை மனோதத்துவ நிபுணர் மூலம் நீக்கி விட்டால் நீங்கள் நல்ல இல்வாழ்வைப் பெறலாம்.

வனிதா ராஜேந்திரன் — நங்கநல்லூர்

எனக்குத் திருமணமாகி இரண்டு குழந்தைகள் உள்ளனர். என்னால் நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்து வேலை செய்ய முடிவதில்லை. இடுப்பு விட்டுப் போகிறது. இதற்காக ஏராளமான மாத்திரை மருந்துகள் சாப்பிட்டு விட்டேன். அப்படியும் குணம் தெரியவில்லையே?

பதில்

இடுப்பு வலிக்காக மாத்திரை மருந்து சாப்பிட்டுப் பயனில்லை. குழந்தை பெற்ற பிறகு இடுப்பு, முதுகு வலிகள் எல்லாப் பெண்களுக்கும் ஏற்படுகிறது. கர்ப்ப காலத்தின்போது அகன்று கொள்ளும் நரம்புகள், குழந்தை வயிற்றை விட்டு வெளியேறிய பின் பழைய இடத்திற்கு வரவேண்டும். அப்படி வந்து பொருந்துவதில் பிசகு ஏற்படுவதால் இவை ஏற்படுகின்றன. இதற்குச் சிறிய உடற் பயிற்சிகளே நிவாரணம் தரும். எல்லாப் பெண் மருத்துவர்களும் இந்த உடற் பயிற்சிகளைக் கூறுவார்கள். இதைப் பற்றி விவரமாக 'நாமே டாக்டராகலாமா?' 'முதுகைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள்' என்று இரண்டு மங்கையர் மலர் இதழ்களில் கட்டுரைகள் வெளியாகி யிருக்கின்றனவே!

வடிவாம்பாள் — விருதுநகர்

வியர்வை வெள்ளமாகப் பெருகும் இந்த வெயில் காலத்தைச் சுலபமாகக் கடக்க சில யோசனைகளைக் கூறுங்களேன்.

பதில்

காலையில் எழுந்தவுடன் குளிர்ந்த நீரில் குளியுங்கள். இரண்டு வேளையும் குளிப்பது நல்லது. உணவில் குளிர்ச்சியைத் தரும் வெள்ளரிக்காய், வெள்ளை வெங்காயம் போன்ற காய்கறிகளைச் சேர்க்கலாம். சன்ஸ்ட்ரோக் வராமல் இருக்க, வெளியே போகுமுன் இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் குடித்துவிட்டுச் செல்ல வேண்டும். வெயிலில் அலைபவர்கள் ஹோட்டல்களில் மோரைக் குடிப்பதைப் பார்த்திருக்கிறேன். அது உடம்புக்கு மிகவும் கெடுதல். ஏனெனில் புளிப்பு மோரிலேயே மேலும் மேலும் மோரையும் தண்ணீரையும் ஊற்றி வாடை தெரியாமல் இருக்க கருவேப்பிலையைப் போட்டு விடுகின்றனர். சுத்தமான மோராக இருந்தால் நல்லது. இரவில் கண்களில் நீரில் நனைத்த பஞ்சை வைத்துக் கொஞ்ச நேரம் இளைப்பாறினால் வெயிலில் சோர்ந்த கண்களுக்குப் புத்துணர்ச்சி ஏற்படும்.

நந்தினி சுந்தரராஜன் — **புதுதில்லி**

என் பையனுக்கு நான்கு வயதாகிறது. இப்பொழுதுதான் பள்ளிக்குப் போகிறான். மற்ற மாணவர்களுடன் சேர்ந்து பல கெட்ட வழக்கங்கள் வந்திருக்கின்றன. ஒன்றிரண்டு மிகவும் அருவருப்பையும் கோபத்தையும் மூட்டுகிறது. ஏன்டா இந்தப் பள்ளியில் சேர்த்தோம் என்று கவலையாக இருக்கிறது. என் பையனின் எதிர்காலம் என்னவாகும்?

பதில்

இதை இவ்வளவு பெரிதுபடுத்திப் பயப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. இப்பொழுதெல்லாம் தனிக் குடித்தனம் செய்யும் இளம் தாய்மார்களுக்கு இது போன்ற சமயங்களில் ஆறுதல் சொல்லும் பெரியவர்கள் இல்லாமல் பயப்படுகிறார்கள்.

பையனை இதற்காக அதட்டவோ, அடிக்கவோ செய்யாதீர்கள். இதனால் அவன் அவமானப்பட்டு முரடனாக மாறும் வாய்ப்புண்டு. இந்த வயதில் குழந்தைகளுக்கு இதுபோன்ற ஆர்வங்கள் வருவது சகஜம். அந்த வேளையில் அவனுக்குப் பிடித்த தின்பண்டங்களைக் கொடுத்தோ அல்லது பிடித்த விளையாட்டைக் காண்பித்தோ கவனத்தைத் திருப்பி விடுங்கள். நாளடைவில் வெகு விரைவில் குழந்தை அந்தப் பழக்கங்களை மறந்து போய்விடுவான்.

அன்னக்கிளி — **கோயம்புத்தூர்**

எனக்கு வயது நாற்பத்தி ஏழு. மூன்று குழந்தைகளை என்னிடம் விட்டு விட்டு திடீரென்று என் கணவர் இறந்து விட்டார். அந்தக் காலத்திலேயே என் புக்ககத்தாருக்கு விருப்பமில்லை என்று தெரிந்தும் என்னை மணந்து கொண்டவர். சொந்தக் கசப்பையெல்லாம் வைத்துக் கொண்டு எனக்கு எந்த உதவியும் செய்யாமல் இருக்கிறார் என் மாமனார். எனக்கு வேறு வழியும் கிடையாது. என் குழந்தைகளைக் காப்பாற்ற நான் என்ன செய்ய?

பதில்

வாழ வழியில்லாத ஒரு விதவைக்கு, கணவனின் தந்தை ஜீவனாம்சம் கொடுத்தே ஆக வேண்டும். எனவே, முதலில் நல்லபடியாக அவருக்கு வேண்டியவர்களை விட்டு நியாயத்தைஎடுத்துச்சொல்லுங்கள். அதற்கும் மசிந்து வரவில்லை என்றால், கோர்ட்டில் வழக்குத் தொடர்ந்து ஜீவனாம்சம் பெற உங்களுக்கு வழி உண்டு.

ராஜகோபாலன் — **விருகம்பாக்கம்**

என் மைத்துனர் திருமணமான பின் மனைவியுடன் அமெரிக்கா சென்றுவிட்டார். அங்கேதான் அவருக்கு ஒரு பெண்ணும் பிள்ளையும் பிறந்தார்கள். அவர்கள் அமெரிக்கக் குடியுரிமையும் பெற்று விட்டார்கள். ஆனால் மைத்துனரின் வயதான தந்தை தன் பேரன் தான் தனக்கு இறுதிச் சடங்குகள் செய்ய வேண்டும் என்றும், அப்பொழுது தான் அவருடைய சொத்துக்களைத் தர முடியும் என்றும் கூறுகிறார். பேரனோ முழுக்க முழுக்க வேறு நாட்டுக் கலாசாரத்தில் பழகி விட்டவன். பெரியவரின் ஆதங்கத்தை நீக்கச் சட்டப்படி அவனைக் கட்டாயப்படுத்த முடியுமா?

பதில்

முடியாது. இந்துச் சமயச் சட்டங்கள் இந்தியாவில் பிறந்து வாழ்பவர்களை மட்டுமே கட்டுப்படுத்தும். அந்நிய நாட்டின் பிரஜையாக உள்ள உங்கள் மைத்துனரின் மகனை இங்குள்ள இந்தியச் சட்டம் கட்டுப்படுத்தாது. பொதுவாகவே இது போன்ற விஷயங்களில்சட்டப்படிஎடுக்கும்நடவடிக்கைகளோ, கட்டாயமாகச் செய்யச் சொல்வதோ நல்லதல்ல. அன்பால், அரவணைப்பால் மட்டுமே அவர்களை வழிக்குக் கொண்டு வர முடியும்.

மைதிலி ராஜன் — **வந்தவாசி**

நாங்கள் நீண்ட நாட்களாக வீடு கட்ட வேண்டும் என்று ஆசைப்பட்டு, சிறிது சிறிதாகப் பணம் சேர்த்து சென்னையில் ஒரு மனையை வாங்கினோம். மனை வாங்கிய பிறகு அஸ்திவாரம் போடப் போனபோது இது தனியார் மனை இல்லை. கார்ப்பரேஷன் தெருவாகும் என்கிறார்கள். மேற்கொண்டு எந்த வேலையும் செய்ய விடாமல் தடுக்கிறார்கள். எங்களுக்கு இடி விழுந்தாற் போல் ஆனது. நாங்கள் என்ன செய்ய?

பதில்

இதைத் தீர விசாரிக்க கார்ப்பரேஷனே சிறந்த வழி. அவர்கள் வைத்துள்ள மேப்பில் அந்த மனை தனியாருடையதா, தெருவுடன் இணைந்ததா என்பதைப் பரிசோதியுங்கள். அது தெருவல்லவென்றால் அவர்களிடமிருந்து சர்ட்டிபிகேட் வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். பெருநகர் வளர்ச்சிக் குழுமத்திற்கு வீடு கட்டப் பிளானிற்கு அங்கீகாரம் பெற்றீர்களானால் பல பிரச்சினைகளும் தீர்ந்து விடும்.

நிலத்தை வாங்குவதற்கு முன்பு பத்திரங்களைச் சோதிப்பது போல, அக்கம் பக்கத்தவர்களிடமும் விசாரிப்பது நல்லது. ஏதோ ஒரு நிலம் என்று கண்ணை மூடிக்கொண்டு வாங்கி விடுவதால் பிறகு எத்தனை பிரச்சினைகள் எழுகின்றன?

மருத்துவர் நோய் தீர்த்த மருத்துவர்

உமார் என்ற அந்த மாணவனுக்கு திடீரென்று பேச்சு மூச்சு நின்றுவிட்டது. பி. காம் படித்துக் கொண்டிருந்த அந்த இளைஞனுக்கு நேர்ந்தது இந்த அதிர்ச்சி தரும் சம்பவம்.

கலங்கினார்கள் அவரது பெற்றோர். நன்றாகப் படித்துக் கொண்டிருந்தவரின் எதிர்காலம் பயங்கரமானதாக மாறிவிடுமோ!— அவரது பெற்றோர் செய்வதறியாது திகைத்தனர்.

பார்க்காத மருத்துவர் இல்லை — வழங்காத மருந்துகள் இல்லை. எங்கும் கிடைத்த ஒரே பதில் — ''மிக்க வருந்துகிறோம்'' என்பதே!

எல்லா வழிகளிலும் முயன்ற அவரது அன்னை கடைசியாக தேவகி அம்மையாரிடம் வந்து கதறினார்கள்.

அறுபத்து மூன்று வயதுப் பெண் அர்ச்சகர் ஆம். தமிழகத்தைப் பொறுத்த வரையில் முதல் கோயில் பெண் அர்ச்சகர் இவர்தான்.

எளிமையாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் அந்த அம்மையார் எல்லா விவரங்களையும் புன்சிரிப்போடு கேட்டது அந்தப் பெற்றோர்களைக் கலங்கச் செய்தது. சற்று நேரம் அமைதியாக அந்த இளைஞனை வெறித்தவர் சன்னிதானத்தை நாற்பத்தெட்டுத் தடவை பிரதட்சிணம் செய்யச் சொன்னார்.

ஒன்று....இரண்டு... என்று ஆயிற்று... நாற்பத்தேழு தடவைகள். சரியாக நாற்பத்தெட்டாவது தடவை வலம் வரும்போது என்ன ஆச்சரியம்! அத்தனை காலம் ஊமையாயிருந்த அந்த இளைஞர் ''அம்மா'' என்று கூவினார்.

அந்த இளைஞனின் அன்னை ஆச்சரியத்தாலும் மகிழ்ச்சியாலும் உந்தப்பட்டு அப்படியே அந்த அம்மையாரின் காலில் மயங்கி விழுந்து விட்டார்.

இப்படிப் பல அருள் நிகழ்ச்சிகளை இறைவனின் அருளால் பல குடும்பங்களின் வேதனைகளைத் தீர்த்துள்ள — தீர்த்துக் கொண்டு வரும் அந்த அம்மையார் சேவை செய்து வரும் ஆலயம் குரோம்பேட்டை குமரன் குன்றம் அருகில் உள்ள ''ஸ்ரீ பிரசன்ன யோக ஆஞ்சனேயர் பெருமான் ஆலயம்.''

தீவிரமான பிரம்மச்சாரியும், கடினமான ஆசார அனுஷ்டானங்களுக்கு உரியவரும் மிகுந்த வீரியம் கொண்டவருமான ஆஞ்சனேயருக்கு அர்ச்சகராக ஒரு பெண்மணி இருக்கிறார் என்றால் அது ஆச்சரியமான விஷயம்தான்.

சிறு வயதிலிருந்தே ஆஞ்சனேயர் அருளும் இறைவன் சிந்தனையும் கொண்டிருந்த இந்த அம்மையார் முதலில் பறங்கிமலையில் ஒரு ஆலயத்தில் அர்ச்சகராக இறைப் பணி செய்தார்.

1963ல் தாம் தங்குவதற்காக ஒரு மனையை வாங்கியவரது கனவில் அம்மனைக்குக் கிழக்கிலும் மேற்கிலுமுள்ள குன்றுகளில் ஒன்றில் வேல் தாங்கிய முருகனும் மற்றொன்றில் ஸ்ரீ ஆஞ்சனேயரும் காட்சி கொடுத்தனர்.

ஆலயம் இங்கு தோன்ற வேண்டிய நிலையை இது ஏற்படுத்த... 1968ல் காஞ்சி காமகோடியின் அருள்முகம் பெற்று 1970ல் இங்கு உதயமானது இந்தச் சிறு ஆலயம்.

முதலில் விக்ரகத்தை மட்டும் வைத்து சிறிய அளவில் வீட்டோடு பூஜித்த அம்மையாரின் கனவில் மீண்டும் இறைவன் வந்து ஆணையிட 1976ல் முறையாகக் கோயில் கும்பாபிஷேகம் நடந்தது.

காலை எழுந்து கடன்களை முடித்த பின்னர் முழுவதுமாக ஆலய சேவையிலேயே தமது நாட்களைக் கழித்துக் கொண்டிருக்கிறார் இவர்.

இவரது கணவர் தமது மனைவி இறைவன் அருள் பெற்றவர் — சாதாரண இல்லற வாழ்விற்கு ஏற்றவரல்ல என்று உணர்ந்து தாமும் மற்றவர்களைப் போல் பக்தராகத் தான் நடந்து கொள்கிறார்.

இவரது கணவரது பென்ஷன் மற்றும் சிறிதுள்ள சொத்து இவைகளே மட்டுமே கொண்டு தங்களது வாழ்க்கையையும் நடத்



இக்கொண்டு கோயிலுக்கும் செலவிட்டு வருகிறார்கள் இவர்கள்.

குறி சொல்வதற்கும், பக்தர்களது குறைகளைத் தீர்ப்பதற்கும் எவ்விதத் தொகையும் வாங்குவதில்லை இவர்.

வேறு எவர் ஒத்துழைப்பும் இல்லாமல் தமது வருமானத்தையும் தட்டில் விழும் சில்லறைகளையும் மட்டுமே கொண்டு ஆலயத்தை நிர்வகித்து இவர்கள் தமது கோயிலுக்கு அருகே உள்ள நிலத்தை வாங்கியுள்ளார்கள்.

அங்கு வேங்கடேசுவரர் எழுந்தருளப் போகிறாராம்.

ஒரு நாள் ஆலயத்தில் தியானத்தில் அமர்ந்திருந்தவர் திடீரென்று சுட்டெரிக்கும் வெயிலில் கிளம்பினார்.

பல தெருக்கள் தேடி அலைந்தவர் — ஒரு வீட்டின் முன் கதவைத் தட்டினார். கதவைத் திறந்த பெண்மணியிடம் ''நீ ஏன் இப்போது கோயிலுக்கு வருவதில்லை? நோய் காரணமாகவா என்று சர்வ சாதாரணமாகக் கேட்டுக் கொண்டே உள்ளே நுழைந்து விட்டார்.

மிகவும் மெலிந்திருந்த அந்தப் பெண்மணிக்கு அதிர்ச்சி. திடீரென்று கோயில் அர்ச்சக அம்மையார் வந்து நிற்பது — நின்றவர் சரியான கேள்வியைக் கேட்பது!

குங்குமப் பிரசாதத்தைக் கொடுத்தவர், ''மூன்று நாட்கள் கழித்து ஆலயத்திற்கு வா'' என்றவர் திரும்பி விட்டார். சிக்கலான நோய் — ஆனாலும் நம்பிக்கையோடு கொடுத்திருக்கும் பிரசாதத்தைஉட்கொண்ட அந்தப் பெண்மணி மூன்றும் நாள் ஆலயத்தில் அம்மையாரின் காலில் வந்து விழுந்தார், நோய் பூரணமாக நீங்கியராக!

அநதப் பெண்மணி டாக்டர் கனகா, அரசாங்க ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரியில் நியூரோ ஸர்ஜன் பிரிவு மருத்துவர்!

—வி. தியாகு

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: கோதுமை

முடிவு தேதி: 15-6-83

சமையல் கூப்பன்

.... என்று தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

சொல்ல விரும்புகிறோம்

● சென்ற இதழின் அட்டையை அலங்கரித்த அந்த அழகிய மங்கையின் பெயரை குறிப்பிடாமல் விட்டு விட்டீர்களே இது நியாயமா? நடிகை லலிதா என்று நினைக்கிறேன் சரிதானே!

பிரசன்னு ராஜன் — கும்பகோணம்-1

● பெண்ணே இது உன் வாழ்க்கை பகுதியில் பல விஷயங்களை மிகவும் தைரியமாக உஷா எழுதுகிறார். என் மகள் வேறு ஜாதிப் பையனை மணந்து விட்டாள். என் கணவர் ஆறு வருஷமாய் அவளைப் பார்க்கவும் விடவில்லை. அவளையும் வீட்டுக்கு அழைக்கவில்லை. அவள் திருச்சியில் சந்தோஷமாக பிள்ளை பெற்று இருக்கிறாள். என் கணவர் பிடிவாதத்தால் நான்தான் பெற்ற வயிறு எரிகிறேன். மாப்பிள்ளை கல்லூரி லெக்சரர். பண்புள்ளவர். என்னத்தைச் செய்வது? விதிதான். மற்ற பெற்றோராவது பெண்களை எதிரிகளாக நினைக்காமல் இருந்தால் சரி.

ஸ்ரீமதி.....

● திருமதி ஒய். ஜி. பார்த்தசாரதி அவர்களின் ஒரு நாளைக் கண்டு உண்மையிலேயே மலைத்துப் போனேன். இவரைப் போன்ற பெண்மணிகளிடமிருந்து பல படிப்பினைகளை பெற முடிகிறது.

ம. தமிழ்சாந்தி — நங்கவரம்

● முதுகைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள் கட்டுரை அருமை! நமது உடல் சௌகரியத்துக்காகக் கோணல் மாணலாக அமர்வதோ அல்லது படுப்பதோ அந்தச் சில நேரங்கள் சுகமாக இருந்தாலும் அவைகளால் எவ்வளவு பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன என்பதை மிகவும் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. கட்டுரையைப் படித்தவுடனேயே கொஞ்சம் முதுகு வலி குறைந்தாற்போல் இருந்தது.

ஆர். நாகராஜன் — பரசலூர்

● நாமும் டாக்டராகலாம் கட்டுரை பயனுள்ள கட்டுரையாகும். இளம் பெண்மணிகளுக்கு நல்ல பாடமாகவும் அமைந்துள்ளது.

எஸ். மோகன் — மே. மாம்பலம்

● வெள்ளையர் கறுப்பர்களைத் தீண்டத்தகாதவர்களாக ஒதுக்கியதை எதிர்த்துத் தான் அண்ணல் காந்தி தென்ஆப்பிரிக்காவில் அறப் போராட்டம் நடத்தினார்.

வெள்ளையர்கள் கறுப்பர்களை வெறுப்பது எப்படி கண்டிக்கப்பட வேண்டியதோ அதேபோல் இந்தியர்கள் அமெரிக்கன் என்பதற்காக ஒரு மனித உயிரை எதிர்ப்பதும் கண்டிக்கத் தக்கதுதான்.

'ஞானம் பிறந்தது' கதையைப் படித்த போது இப்படித்தான் தோன்றியது.

இரணியல் கலை — தூத்துக்குடி-6

● 'ஞானம் பிறந்தது' சிறு கதையின் முடிவு அற்புதத்திலும் அற்புதம். சீரியஸான கதைக்குச் சிம்பிளாக முடிவைச் சொல்லி பாராட்டைப் பெற்று விட்டார் லதா கிருஷ்ணு.

ஏ. கணேசன் — பம்பாய்-58

● லா. ச. ரா.வின் குறுநாவல் ''பாலா'' கதையா அது... காவியமா! அவருடைய எழுத்திலேயே அவர் பாத்திரங்கள் அனைவரும் எப்படித்தான் கவிதையாய்ப் பேசுவார்களோ! அவருடைய கரங்கள்தான் எழுதுமோ... அன்றி அவருடைய இதயத்தின் பிழிவே கதையோ? அந்த எழுத்தின் நடையில் ஒரு அமானுஷ்யமே தெரிகிறது.

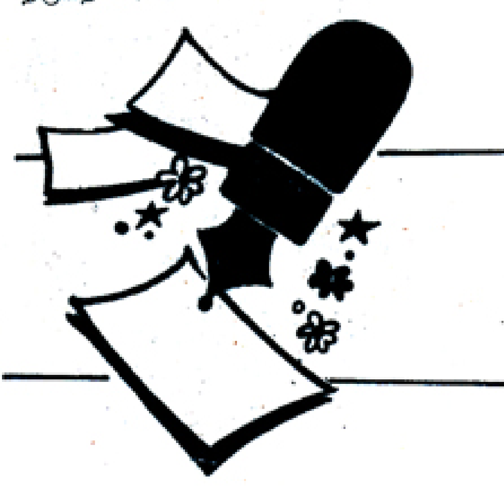
விஜயா குருநாதன் — தஞ்சாவூர்-9

● லா. ச. ரா.வின் பாலா என்னுள் ஏற்படுத்திய பாதிப்பு இந்த யுகத்தில் மட்டுமல்ல, வரப்போகும் யுகங்களிலும் தொடரத்தான் போகிறது. மிக மிக நீண்ட நாட்களுக்குப் பிறகு சிறந்த கதை ஒன்றைப் படித்த நிறைவு ஏற்பட்டது.

வி. லலிதா — புதுக்கோட்டை

● பார்த்துக்கொண்டா இருப்பது கட்டுரை இன்றைய தாய்மார்களுக்குப் பயனுள்ளது. வியாபாரிகள் சிறந்த மனோதத்துவ நிபுணர்கள் என்று குறிப்பிட்டிருப்பது வேடிக்கையாக இருந்தாலும் வயிற்றெரிச்சலாகவும் இருந்தது.

திருமதி பிரபாடாக்கர் — ஹைதராபாத்-4



27

பையன் பங்களூரில் வேலையாக இருப்பதாகவும் ஜாதகம் எல்லாம் பார்த்ததில் பொருந்திப் போயிருப்பதாகவும் பேச்சு அடிபட்டது. பையனுக்கு அக்காவும் அம்மாவும் வரப்போகிறார்களாம். அவர்கள் பார்த்து சம்மதம் சொன்ன பின்னே பையன் வருவானும். சின்னுவுக்கு இதெல்லாம் காதில் விழுந்த செய்திகள்தான். யாரும் அவளுக்கு நேரடியாகச் சொல்லவில்லை. அந்தப் பையனை அவ்வளவாகப் பிடிக்கவில்லை. முதலில் அம்மா பார்த்துத்தான் கல்யாணம் செய்து கொள்கிறான் என்றால் ரொம்ப அம்மா பேச்சுக் கேட்பவனாக இருக்கலாம். அல்லது இவர்கள் பார்க்கும் விஷயம் அவனுக்குத் தெரியாமல் இருக்கலாம். வெள்ளிக் கிழமை சாயங்காலம் ஆட்டோ ரிக்ஷாவில் இரண்டு பெண்களும் ஒரு சின்னப் பையனும் வந்திருந்தார்கள். அம்மாவோடு சகஜமாகப் பேசினார்கள். அப்பாவைப் பார்த்ததும் அந்த அம்மாள் தலைப்பை இழுத்துப் போர்த்திக் கொண்டாள். ''அவருக்கு வர சமயமில்லை. ஊர் போக வேண்டியிருக்கு'' என்றாள். ''இதல்லாம் எதுக்கு மாமி'' என்றாள் காப்பி கொண்டு வந்ததும். ''வாடிம்மா'' என்று சின்னுவை வரவேற்று பக்கத்தில் தட்டி உட்கார வைத்துக்கொண்டிருக்க அக்கா என்பவள் பேசவேயில்லை. சின்னுவையே கண் கொட்டாமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். ''எத்தனாவது வாசிக்கிறே?'' என்று அந்த மாமி கேட்டாள். தடவிக் கொடுத்தாள். சின்னுவுக்குப் பட்டுப் புடவை கசகசப்பாக இருந்தது. மது அந்தப் பையனை அழைத்துக் கொண்டு போய்விட்டான். திமிர் என்று தோன்றி கூடத்தில் அந்தப் பையன் ஓடினான். ''எங்காத்து ஜம்மு ரொம்ப ஒட்டிண்டுடுவான்'' என்றாள்

ஜம்மு என்கிற பேரைக் கேட்டதும் சின்னுவுக்குச் சிரிப்பாக வந்தது. அடக்கிக்கொண்டாள்.

''பொண்ணுக்கு என்னம்மா பேரு?''

''சின்னு'' என்றாள் சின்னதாக.

''சின்னுன்னு செல்லப் பேரு. முழுப் பேரு என்ன?''

''பொன்னு'' என்றாள்.

''சிவகாம சுந்தரி'' என்று அம்மா சரடு விட்டாள்.

''நல்ல பேரு. அம்பாள் பேரு. அது நீ போட்டியா?'' என்று வாசல் கதவருகே தொங்கிய மணி மாலையைக் காட்டினாள்.

''ஆமாம் மாமி. கைவேலை எல்லாம் செய்வாள். கோலம் போடுவா. நான் கிழமைன்னு சமையலுக்கு ஒத்தாசையா அரைச்சுக் கொடுப்பா. பத்துப் பாத்திரம் தேய்க்கும். பதவிசாக் காரியம் பண்ணும். கொஞ்சம் செல்லமா வளர்த்துட்டோம். சொல்லிக் கொடுத்தாச் சட்டுனு பிடிச்சுண்டுடுவா'' என்றாள் அம்மா. யாரைப் பற்றிப் பேசுகிறார்கள் என்று வியப்பாக இருந்தது.

எப்போதும் பெண்



''ஒரே பொண்ணுல்லியோ'' என்றாள் மாமி. அக்காக்காரி ஒரு வார்த்தை பேசவில்லை. தன்னையே பார்த்துக்கொண்டிருப்பது அவளுக்கு அவஸ்தையாக இருந்தது.

''சிவராமனும் செல்லமாத்தாம்மா வளர்ந்திருக்கான். பங்களூர்ல பச்சைக் கடுகை அரைச்சுப் போடறாளாம். உடம்புக்கு ஒத்துக்கலை. மாசம் ரெண்டாயிரத்துக்குக் கிட்ட வரது. திருடமருதூர்லருந்து ஒரு பையனை அழைச்சண்டு வெச்சண்டான். அது காக திருடறது. என்னால எங்க பங்களூருக்கும் இங்களூருக்கும் போக முடியும் சொல்லுங்கோ.''

''வாஸ்தவம்தான். நம்மாத்துக் கவலை இருக்கோல்லியோ?''

''நீ வந்துரும்மா. பிரகதா பார்த்துப் பாங்கறான். இவ இப்பத்தான் பிள்ளை பெத்திருக்கா.''

''ஒரு பாட்டுப் பாடுவியாம்மா. வெள்ளிக் கிழமையும் அதுவுமா'' என்றபோது சின்னுவுக்கு வயிற்றைக் கலக்கியது.

''பாடேண்டி. அந்த ஆறுமோ பாட்டு பாடுவியே.''

சின்னு மௌனமாகப் புடவைத் தலைப்பை சித்ரவதை செய்ய ஆரம்பித்தாள்.

''வெட்கப்படறது குழந்தை. பாடாட்டிப் பரவாயில்லைம்மா. அடக்கமும் பதவிசுமா இருந்தாப் போறும். நீங்க பாத்தீங்களா மாமி ஜாதகத்தை?''

''பார்த்தோம் மாமி. எட்டுப் பொருத்தமும் இருக்குன்னு சொன்னா.''

''நாங்களும் பார்த்தோம். திருடமருதூர்ல, எங்க ஃபாமிலிக்கே ஜோஸ்யர் இருக்கார். யோக ஜாதகம்னுதான் சொன்னார்.''

''புள்ளைக்கு எழுதறேன். இங்கே டூர் போட்டுட்டு வரச் சொல்லி, வந்த உடனே பாத்துரட்டும். பாத்துப் புடிச்சுப் போயி பிராப்தம் இருந்தா கல்யாணம் நடக்கிறது. எங்களுக்குப் பொண்ணு புடிச்சுத்தாம்மா இருக்கு. என்ன பிரகதா?''

''ராமு பார்த்துரட்டும்மா.

''பார்க்கத்தாண்டி போறான்.'' என்றாள்.

அவர்கள் போனதும் அம்மா சுருக்கமாக ''மாமி வெகுளி. அந்தப் பொண்ணு அழுத்தம்.'' என்றாள்.

''என்ன சின்னு! எண்டி இடிச்ச புளி மாதிரி உக்காந்துண்டு இருந்தே? கேட்ட கேள்விக்குக் கிணத்திலேருந்து பேசற மாதிரி பதில் சொல்றே. வீட்டிலேயானு அட்டகாசம் பண்ணியாறது?''

''போம்மா. எனக்கு இது புடிக்கலே இல்லே.'' பட்டுப் புடவையை உருவி எறிந்தாள்.

''பொண் பார்க்கறதுன்னா இப்படித்-தாண்டி இருக்கும்.''

அதன் பின் பையனுக்கு அண்ணா வந்து பார்த்தார். பையனுக்கு அப்பா ஒரு நடை வந்து விசாரித்தார். அந்த மாமி மறுபடி இன்னும் இரண்டு பெண்மணிகளை அழைத்து வந்து காட்டினாள்.

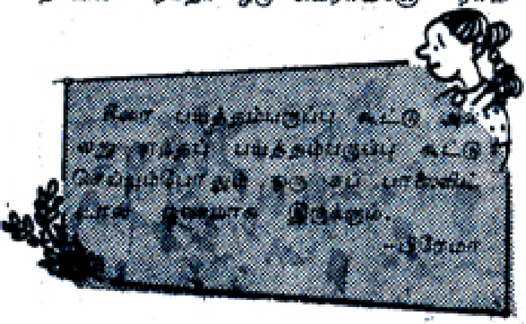
''ராமு வர்றதாச் சொல்லியிருக்கான். டூர்ல வர முடியலையாம். லீவு கிடைக்கலே. தை மாசத்துக்குள்ளே முடிச்சுடலாம்னு தான் பார்க்கிறோம்.''

அதற்கப்புறம் அவர்களிடமிருந்து சேதி எதுவும் இல்லை. சின்னுவின் போட்டோ வாங்கிக் கொண்டு போனதோடு சரி. ஒரு ரெண்டு மாதம் கழித்து அப்பா விசாரித்து ''அந்தப் பையன் ஆபிஸிலேயே ஒரு மலையாளப் பெண்ணை ரிஜிஸ்தர் மாரேஜ் பண்ணிட்டானாம். நல்ல வேளை.'' என்றார்.

சின்னுவுக்கு அன்றைக்கு முழுவதும் வெறுப்பாக இருந்தது. பார்க்க வருகிறார்கள்



என்று காலேஜ் எக்ஸ்கர்ஷனிலும் சேராமல் வெயிலில் வீட்டிலேயே அடைந்து கிடந்ததும், அவர்கள் பேருக்குப் பேர் ஏதோ கைத்தறி எக்ஸிபிஷன் போல வந்து பார்த்ததும் அதற்குப் பிறகு ஒரு மரியாதைக்குக் கூட செய்தியை வந்து சொல்லாததும் சின்னுவுக்கு சே என்று இருந்தது. என்ன செய்ய? கல்யாணம் நிகழ்ந்தே ஆக வேண்டும் என்பதில் அவளுக்குச் சந்தேகம் இருக்கவில்லே. கல்யாணத்துக்குக் காரணம் சமூகத்திற்கு குழந்தைகளை அளிப்பது என்பதைத் தவிர அவளுக்கு வேறு எதுவும் தெளிவாகத் தெரியவில்லே. இதில் தனக்கு ஏதும் உரிமையோ தேர்ந்தெடுப்போ இருப்பதாகத் தெரியவில்லே. இத்தனை நாள் அப்பா அம்மாவுடன்சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்தவள் கொஞ்ச நாளில் ஏதோ ஒரு வெராமனோ ராம



மூர்த்தியோ வீட்டில் போய்ச் சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிட்டு நிழல் தந்ததற்காக அவனுக்காகச் சமைத்துப் போட வேண்டும். அவன் குழந்தைகளைத் தாங்க வேண்டும். இப்பொழுதே அம்மா ராத்திரியிலே ரசம் வைக்கச் சொல்கிறாள். இரண்டு பேருக்குச் சமையல் செய்ய, மூன்று பேருக்குச் சமையல் செய்ய எத்தனை சாதம் வைக்க வேண்டும், எவ்வளவு பருப்புப் போட வேண்டும் என்றெல்லாம் சொல்லித் தருகிறாள். கல்யாணம் என்பது ஒருவிதமான அராஜகம் நவீனமாகத் திணிக்கப்படப் போகிறது என்பதை உணர்ந்தாலும்அது இல்லாமல் வாழ்க்கையை அவளால் எண்ணிப் பார்க்க முடியவில்லே. கல்யாணம் இல்லேயெனில் அவள் எப்போதும் அப்பாவுக்கும் பிறகு அண்ணன்மார்களுக்கும் சேவை செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். அவளுக்காகத் தனியாக ஒரு ஜீவனம் என்பது நினைத்துக் கூடப் பார்க்க முடியாது. கல்யாணம் ஒரு அந்தஸ்துதான். நடந்தே ஆகவேண்டும். அது விதி. எப்போதாவது படித்துவிட்டு வேலைக்குப் போகலாம் என்று தோன்றும்.

''உனக்கெதுக்கு வேலே? இனி மாதிரி இருக்கே. கொத்திண்டு போகப் போறு பாரு. அந்தப் பையன் ஏதோ அராத்துப் போல இருக்கு. அதிர்ஷ்டக் கட்டை. நம்ம சின்னுவைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கிறதுக்கு குடுத்து வைக்க வேண்டாமோ'' என்றாள் அம்மா.

''அடுத்த தடவை இந்த மாமியார் நாத்தனார் வந்து பார்க்கிற பிஸினஸ் வேண்டாம். காமாட்சி. பையனே நேரில் வந்து பாக்கறதா இருந்தாப் பாக்கட்டும். இல்லேன்னு மாட்டேன்னு சொல்லிடறேன். பாவம். நம்ம குழந்தை ஏமாத்தத்திலே ஏங்கிப் போயிடும்.''

''இவங்களேயெல்லாம் சுடணும்பா'' என்றான் மது.

''உனக்கென்னடா தெரியும்?''

''சின்னு என்ன மார்க்கெட்ல விக்கிற மாதிரியா? அப்பா நீங்க பண்றது நல்லாவே இல்லே.''

அவனைக் கவனிக்காமல் அப்பா ''சின்னு கல்யாணத்தை முடிச்சுட்டு இரண்யாவைப் பண்ணிக்கணும்னு பார்க்கறேன். தள்ளிப் போட்டுண்டே வருது. ஒண்ணும் தோதா இல்லேயே.''

''அவளே வெச்சுண்டே பேசாதீங்கோ'' என்றாள் காமாட்சி.

''இத பாருப்பா. நீங்க தாராளமா ஆப்பரேஷன் பண்ணிக்கோங்கோ. பரவாயில்லே. என்றான் மது. சின்னு கல்யாணத்தையும் ஆபரேஷனேயும் ஒரே வகையில சேக்காதிங்கோ.''

மது இப்போதெல்லாம் தைரியமாகப் பேச ஆரம்பித்து விட்டான். அவனுக்கு டிப்ளமா முடிந்து வேலே கிடைத்து விட்டதால் காலேயில் டிபன் கட்டிக் கொண்டு சலவை கர்ச்சிப்பைப் பையில் போட்டுக் கொண்டு பஸ் பிடித்து வேலேக்குப் போகிறான். அவன் சிநேகிதர்கள் எல்லாம் இப்போது அவனே விடப் பெரியவர்களாக இருந்தார்கள். இங்கிலீஷ் படம் தனியாகப் போய்ப் பார்க்க ஆரம்பித்து விட்டான். ஆர். எஸ். எஸ். நோட்டீஸ் எல்லாம் வைத்திருந்தான். கோவிலுக்குப் போய் தினப்படி விபூதி. சொந்தப் பணத்தில் ராத்திரி எதிர்க் கடையில் ஒரு பச்சைநாடாப் பழமும் தனக்கு வாங்கிக் கொள்வான். குரல் மாறிவிட்டது. மீசை கருகருவென்று வைத்து சிகரெட் பிடிப்பதற்கு இப்போதெல்லாம் பாக்குப் போட்டுக்கொள்ளுவதில்லே. பகிரங்கமாகப் பாக்கெட்டில் சிகரெட் பெட்டி வைத்துக் கொள்கிறான்.

வைஜயந்தி ''சின்னு கல்யாணமே பண்ணிக்கக் கூடாது. கல்யாணம்கிறதைப் பத்தி நமக்குள்ளே ஒரு தீர்மானமாக ஒரு சுதந்திரம் கிடைச்சாத்தான் கல்யாணம் பண்ணிக்கணும். சின்னு இதோ பாரு, உனக்கு ஒரு பையனேப் பிடிக்கலேன்னு பளிச்சினு அப்பா அம்மா கிட்டச் சொல்லிடு. இது வாழ்நாள் பிரச்னே. யோசிச்சு முடிவு பண்ண வேண்டியது. எதுக்கெடுத்தாலும் தலேயை ஆட்டிடாதே. என்ன?''

''என்னிக்காவது கல்யாணம் பண்ணிக்க வேண்டியதுதானே வை.''

''அது அவசியமே இல்லே தெரியுமா?

ஒரு பொண்ணு கல்யாணம் இல்லாம பரிபூர்ணமா வாழ முடியும்.''

சின்னுவுக்கு அது எப்படி என்று புரியவில்லை.

அப்பா பணக்கார இடம் என்று சொன்னார். அவர்கள் எல்லாரும் காரில் வந்தார்கள் பையனும் வந்திருந்தான். சின்னு நீல நிறத்தில் புடவை கட்டிக் கொண்டாள். தலையை அம்மா அழுந்த வாரி கொஞ்சம் தாழம் பூவும் மல்லிகையும் வைத்துப் பெரிசாகக் குங்குமம் இட்டு அம்மன் மாதிரி பண்ணி யிருந்தாள். சின்னு நமஸ்காரம் பண்ணிவிட்டு முகவாய்க் கட்டை கழுத்தோடு ஒட்டிக் கொண்டு சோபாவின் மேல் உட்கார்ந்திருந்தாள். பெரியவர்கள் பேசிக் கொண்டார்கள். சின்னு அந்தப் பையனை நிமிர்ந்து பார்க்கவே இல்லை. புதுச் செருப்பும் சரிகை வேஷ்டியும்தான் தெரிந்தது.

குழம்பில் உப்பு அதிகப்பட்டால் சிறிது சீனியைப் போட்டால் உப்பு குறைந்துவிடும். ருசி மாறவே மாறாது. இனிப்புச் சுவை சேரவே சேராது.

—பட்டு பத்மநாபன்



17—விருந்து, 9 வரை மத்தியப் புள்ளி வைத்துப் போடவேண்டும்.

—மாலதி சூரியநாராயணன்.

''ஸார், இஃப் யூ டோண்ட் மைண்ட் பொண்ணோட கொஞ்சம் பொதுவாப் பேசலாமா? நீங்கள்ளாம் இருக்கலாம். தனியாப் பேசணும்னு கூட இல்லை.''

சின்னுவுக்குப் பழையபடி சுரம் வந்து விட்டது.

''நிமிர்ந்து பார்க்கச் சொல்லுங்கோ'' என்றான். ''இங்கிருந்து வகிடுதான் தெரியறது.''

''சின்னு நிமிரும்மா.''

''வெட்கப்படறா ரொம்ப.''

''பரவாயில்லை. என்னால பார்க்க முடியறது'' என்றான். யாரோ சிரித்தார்கள். ''நீங்க பி. ஏ. பண்றதாக் கேள்விப்பட்டேன். என்ன சப்ஜெக்ட்?''

''எகனமிக்ஸ்'' என்றாள் சின்னதாக.

''காதில விழல்ல. பரவால்லை. நான் என்ன பண்றேன்னு தெரியுமா உங்களுக்கு? எங்க வேலை இருக்கேன், என்ன சம்பளம் வாங்கறேன்னு தெரியுமா உங்களுக்கு?''

சின்னு தெரியாது என்று தலையாட்டினாள்.

''ஏன் ஸார் சொல்லலை நீங்க?''

''சின்னு, என்னடி சொல்லலை காமாட்சி?''

''எம் பேரு ராமச்சந்திரன். நான் டில்லில இருக்கேன். ஐ ஏ அண்ட் ஏ.எஸ்ஸு என்ன தெரியுமா? உங்களுக்கு?''

சின்னு தலையாட்டினாள்.

''என்னைப் பார்க்கலாம். சங்கோஜப் படாதீங்கோ. பஸ்ல போறப்ப கடைத் தெருவில சினிமாவில கல்யாணத்தில எல்லாம் பல பேரை நிமிர்ந்து பார்க்கறதில்லையா? இவ்வளவு வெட்கப்பட வேண்டாம்.''

சின்னு சாஸ்திரத்துக்கு நிமிர்ந்து பார்த்தான். அந்தப் பையன் தலையை அடர்த்தியாக வைத்துக் கொண்டிருந்தான். வகிடு கொஞ்சம்தான் இருந்தது. கண்ணாடி போட்டுக் கொண்டு பளிச்சென்று இருந்தான். மாநிறமாக இருந்தான். அவனைப் பார்த்ததுமே ரொம்ப சுத்தம் என்று நினைத்துக் கொள்ளும்படியாக இருந்தது. தினப்படி இரண்டு தடவை பல் தேய்ப்பான் போல. பளிச்சென்று இருந்தது பல் வரிசை. சின்னு அதற்கு மேல் பார்க்கவில்லை. மறுபடி தலையைத் தழைத்துக் கொண்டாள்.

''ஸாரி. இந்த மெத்தட் எனக்குப் பிடிக்காது. பேர் என்ன? சின்னுதானே சொன்னீங்க. இதைத் தவிர சிறந்ததா வேற எதுவும் முறை இல்லாததாலே இப்படிச் செய்ய வேண்டியிருக்கு.''

(தொடரும்

பெண்ணே – இது உன் வாழ்க்கை

உமா சுப்ரமணியம்

இந்தியத் திருமணங்களின் வெற்றியும் தோல்வியும் கணவன், மனைவி என்ற இரு தனி நபர் உறவை விட குடும்ப உறவுகளி னாலேயே அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறது என் பதைப் பல நிபுணர்களும் ஒப்புக்கொண் டுள்ளார்கள். இதனால்தான் ''இந்தியப் பெண் ஒரு கணவனை மட்டும் மணப்பதில்லை. ஒரு குடும்பத்தையே மணக்கிறாள்'' என்னும் ஆங்கிலப் பழமொழி நிலவுகிறது. வறுமை, சமுதாயப் பாகுபாடுகள், இனசரிப் பிரச் னைகள் நிரம்பிய நாட்டில் இன்னும் மக்கள் மகிழ்ச்சியுடனும், தன்னிறைவுடனும் வாழ் வதற்கு நம் குடும்ப உறவுகள்தான் காரணம்.



சகோதரன் இறந்து விட்டாலும், அவர் மனைவியை மைத்துனர்கள் அன்புடன் பேணி அவர் குழந்தைகளை வளர்த்துப் பொறுப் பாக மணமும் செய்து வைப்பதைப் பல குடும்பங்களில் காண்கிறோம். மூப்பும், பிணி யும் மண்டிய பெற்றோரைத் தன் சிரமம் பாராமல் பாதுகாக்கும் பிள்ளைகளையும் இந்த நாட்டில் மட்டுமே பார்க்க முடியும். நம் வாழ்க்கையின் பாதுகாப்புக்கு இத் தகைய கடமை உணர்ச்சிகள் மிகப் பெரிய அரணாக உள்ளன.

கூட்டுக் குடும்பம் இந்தியா உலகுக்கு அளிக்கும் அற்புதமான ஸ்தாபனம். ஆனால் கூட்டுக் குடும்பம் பற்றிய எல்லாச் சிந்தனை யும் நம் நாட்டில் உணர்ச்சியுடன் அணுகப் படுகிறதே தவிர அறிவு பூர்வமாக அல்ல. கூட்டுக் குடும்பம் நம் நாட்டில் தோன்றிய காலத்தில் வேலை வாய்ப்புக்களும், விஞ்ஞான சாதனைகளும், ஏட்டுக் கல்வியும் குறைவு. விவசாய சமூகத்தில் நிலம் என்பது பொது வான சொத்து. அதுவே உழைக்கும் களன். அதுபோலவே குடும்பம் என்பது உழைப்பை நுகரும் இடம். இரண்டும் ஒரு தலைமையில் மட்டும் இயங்கும். வீட்டுத் தலைவரும் அவர் மகன்களும் நாள் முழுவதும் நிலத்தில் வேலை செய்வார்கள். வீட்டுப் பெண்கள் மாமியார் சொற்படி குடும்பத்தைப் பேணு வார்கள். நிலத்திலிருந்து வரும் வருமானம் குடும்பம் வழியாக சாப்பாடாகவும் உடை யாகவும், பொழுது போக்காகவும் அனைவரா லும் சமமாக அனுபவிக்கப்படும். இங்கே தனி நபர் பாதிப்புக்களுக்கு அர்த்தம் கிடையாது. ஆராய்ந்து பார்த்தால் கூட்டுக் குடும்பத் துக்குப் பொதுச் சொத்தும், தலைமை பற்றிய ஒப்புதலுமே காரணம் என்பது புரியும்.

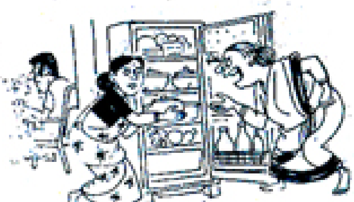
இன்றைய குடும்ப அமைப்பு எப்படி உள்ளது? திரு கா. அரசு உத்தியோகத்தி லிருந்து ஓய்வு பெற்றவர். அவர் வருமானம் அவரது நானூறு ரூபாய் பென்ஷன் மட்டுமே. அவரது முதல் மகன் அமெரிக்காவில் டாக் டராக உள்ளார். இரண்டாவது மகன் வட நாட்டில் இன்ஜினியராக உள்ளார். மூன்றாவது மகன் சென்னையில் சாதாரண மான வேலையில் உள்ளார். ஒரு மகள் திரு மணமாகித் துபாயில் உள்ளார். மற் றொருத்தி கல்லூரியில் படிக்கிறாள். குடும்பத்





இல் ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு தொழிலில் ஈடுபட்டு வெவ்வேறு வருமானம் பெறுகிறார்கள். ஒவ்வொருவருடைய வாழ்க்கை முறையும், அவர்கள் வேலைக்கும், இடத்திற்கும் ஏற்ப வேறுபட்டுள்ளது. இந்த நிலையில் அனைவரும் சேர்ந்து வாழ்வது பௌதிக சாத்தியமல்ல.

இத்தகைய குடும்பங்களில் உள்ளூரில் உள்ள மகனே பெற்றோரின் பொறுப்பு, தங்கைகளின் வருடாந்தர விஜயம், திருமணச் செலவு, தம்பிகளின் படிப்பு என்று பல பொறுப்புக்களையும் ஏற்க வேண்டி வருகிறது. அவருக்குச் சுய சேமிப்பு இல்லாமலாகிவிடுவதுடன், அவர் மனைவி பல சுமைகளையும் ஏற்கும் நிலை வந்து விடுகிறது. என் தோழி மாலதியின் நிலையும் இப்படித்தான். அவள் கணவர் தன் சகோதரர்கள் வெளி நாடுகளில், வெளியூர்களில் உள்ளதால் தான் குடும்பப் பொறுப்பை ஏற்காவிட்டால் உலகம் தூற்றும் என்ற எண்ணத்தில் தன் பெற்றோருடனும், சகோதரியுடனும் வசிக்கிறார். எம். ஏ.– படித்த மாலதி இன்று செய்தித் தாள் கூடப் படிக்க நேரமில்லாமல் தவிக்கிறாள். விடுமுறை நாளென்றால் நாத்தனார் குழந்தைகள், மைத்துனர் குழந்தைகள் என வீடு நிரம்பி விடும். மாமியார்—வயதாக ஆக அவளுக்கு ஓயாத வேலைதான். படிக்கும் நாத்தியின் கல்யாணச் செலவிலும் அவள் கணவன் பங்கு பெற வேண்டும். அவள் தன் கணவன், குழந்தைகளுடன் அமைதியாக ஒரு நாளைக் கூடக் கழித்ததில்லை. அவள் குழந்தைகள் வளர்ந்த பிறகுதான், அவர்கள் கல்வி, திருமணச் செலவுகளுக்குத் தாங்கள் எதுவும் சேமிக்காமலிருந்து விட்டோம் என்ற உண்மையே அவர்களுக்குப் புரிந்தது. மாலதியின் கணவன் தன் திருமணத்துக்கு முன்னே தன் சகோதரர்களுடன் குடும்பப் பொறுப்பைப் பகிர்ந்து கொள்வது பற்றிப் பேசி முடிவெடுத்திருந்தால் மாலதி மட்டும் இப்படிக் கஷ்டப்பட்டிருக்க வேண்டாம். இந்த உதாரணம் இன்றைய குடும்பங்கள் எவ்வாறு அந்நாளையக் கூட்டுக் குடும்பங்களிலிருந்து பொருளாதார ரீதியில் மாறுபட்டுள்ளது என்பதைக் காட்டும்.



இந்தியாவில் நடுத்தர வர்க்கக் குடும்பங்களில் பெற்றோர் பல்வேறு தியாகங்களுக்குத் தங்களை உட்படுத்திக்கொண்டு பிள்ளைகளை வளர்த்துக் கல்வி அளிக்கின்றனர். எனவே வயதான காலத்தில் அவர்களிடம் சேமிப்பு அதிகம் இருப்பதில்லை என்பதுடன் அவர்களைப் பேணுவது பிள்ளைகளின் பொறுப்பாகிறது. இந்தப் பொறுப்பை ஆண், பெண், குழந்தைகள் அனைவரும் உணர்ந்து செயல்பட வேண்டும். ஆனால் இன்றைய சமூகத்தில் பிள்ளைகள் மட்டுமே பெற்றவரின் பொறுப்பை ஏற்கின்றனர். அத்துடன் பெரும்பாலான ஆண்கள் தன் மனைவி திருமணமானவுடனேயே தன்னுடைய விருப்பு வெறுப்புக்கள் அத்தனையும் துறந்து தன் குடும்பத்தில் ஊன்ற வேண்டும் என விரும்புகிறார்கள். இதனால் இன்று இள வயதுப் பெண்கள் கூட்டுக் குடும்பத்தில் திருமணம் செய்து கொள்ள மறுக்கின்றனர். பெற்றவர்களும் சிறு வயது முதலே பெண்களிடம் ''ஆமாம், எத்தனை நாள் இந்த ஆட்டமெல்லாம், புக்ககத்தில் சென்று மாமியாரிடம் குட்டுப்படும் வரை தானே'' என்று பெண்கள் மனத்தில் தவறான எண்ணங்களை விதைக்கின்றனர். கணவனின் குடும்பத்தினர் ஜென்ம விரோதிகள் என்ற எண்ணம் மனத்தில் இடமாக பதிகிறது.

பல குடும்பங்களில் இளம் தம்பதியர் எவ்வளவு விட்டுக் கொடுத்தாலும் மூத்தவர்கள் மூர்க்கத் தனமாக நடந்துகொள்கின்றனர். தமிழ் நாட்டில் மருமகளை வேலைக்காரியிலும் கேவலமாக நடத்தும் குடும்பங்கள் மிக மிக அதிகம். இத்தகைய குடும்பங்களில் கணவன் வெறும் கோழையாய் வேடிக்கை பார்த்து நிற்பது வருந்தத் தக்கது. 'மருமகள் பிள்ளையைக் கையில் போட்டுக் கொண்டு விடுவாள்' என்ற பயத்தில் கணவன், மனைவி நெருக்கமே ஏற்படாமல் தடுத்து நிற்கும் சூழ்ச்சிக்காரப் பெண்மணிகள் பலப் பலர்.

கூட்டுக் குடும்பத்தின் மாபெரும் குறை இரண்டு மாறுபட்ட தலைமுறையைச் சேர்ந்த மாறுபட்ட கருத்துக்களை உடையவர்கள் சேர்ந்து வாழ வேண்டும் என்பதாகும். இது விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை உடையவர்களால் மட்டுமே சாத்தியமாகும். திருமணத்துக்கு முன் ஒவ்வொரு ஆணும் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும். ''நான் ஒரு பெண்ணை மணந்து அவளுக்கு மகிழ்வையும் நிறைவையும் அளிக்க விரும்புகிறேன். இது என் கடமையாகும், என் குடும்பம் வேறு குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஒரு பெண்ணை மனதார வரவேற்கத் தயாராக உள்ளதா? இந்தச் சூழ்நிலையில் அவள் சந்தோஷமாக வாழ முடியுமா'' என. பதிலில் ஒரு சந்தேகம் தோன்றினாலும் திருமணத்துக்கு முன்பே தான் தனித்து வாழ விரும்புவதாக பெற்றோரிடம் கூறிவிடுவது நல்லது. இதனால் ஒரு பெண்ணுக்குக் குடும்பத்தைப் பிரித்தாள் என்ற அநாவசியப் பழி வராமல் தடுக்கலாம். கூட்டுக் குடும்பம் நடத்த வேண்டிய ஒவ்வொரு முதியவரும் மனத்தில் திடமாக தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். திருமணமான பின் மகனுக்கு என ஒரு குடும்பம் அமைகிறது. அது அவன் பெற்றோர் குடும்பத்திலிருந்து மாறுபட்டது. என் பின்னே, மருமகளுக்கு அவர்கள் வாழ்க்கை பற்றிய முழு சுதந்திரம் உண்டு. நாற்பது வயதுப் பிள்ளையைப் பள்ளிப் பையன் போல விரட்டும் பெற்றோர் மன முதிர்ச்சி அற்றவர்கள். வளர்ந்த குழந்தைகள் நம் நண்பர்கள் போன்றவர்கள். வளர்ந்த பின் அவர்களுக்கு அறிவுரைகள் தேவையில்லை சிறு வயதில் படியாத எந்தப் பண்பும் முதிர்ந்த மனத்தில் பெற்றோரின் கெடுபிடியால் வந்து விடாது. பின்னே, மருமகளை அன்பு மட்டுமின்றி மதிப்பும் தந்து அவர்கள் தனிமையை அன்பை பெற்றோர் மதிக்கத் தயாராக இருந்தால் மட்டுமே கூட்டுக் குடும்பம் வெற்றி பெறும்.

கூட்டுக் குடும்பங்களின் தோல்விக்குப் பெரும்பாலும் பெண்களே காரணம் என்பதை நான் மறுக்கவில்லை. மாமியார் வீட்டில் ஒரு மருமகள் வாழ வேண்டி வந்தால் அவள் முழுக்க முழுக்க சென்ற தலைமுறையின் வழக்கங்களில் வாழ வேண்டி வருகிறது. இது அவள் படிப்பு, அறிவுடன் ஒத்துப் போவதில்லை. மாமியார் மருமகளுடன் வாழ வந்தாலோ அடுத்த தலைமுறையின் மாறுபட்ட கணிப்புகளை அவளால் ஏற்க முடிவதில்லை. துவங்கி விடுகிறது போர். ஆண்கள் நம் நாட்டில் அலுவலகம் இல்லாவிட்டால் முன்னறை, செய்தித் தாளுடன் முடங்கி விடுவதால் அவர்களுக்கு இத்தகைய பிரச்னைகள் கிடையாது.

இதே போல் பல மகன், மருமகள்கள் சேர்ந்து வாழும் குடும்பங்களில் வேலைப் பிரிவும் பிரச்னையாகிறது. நான்கு மருமகள் சேர்ந்து வாழும் வீட்டில் இருவர் வெளி வேலைக்குப் போகிறார்கள். இவர்கள் வீட்டு வேலையில் ஒரு பங்குதான் உதவ முடியும். பாக்கி இருவரும் மற்ற பணி அத்தனையும் சுமக்க வேண்டி வரும். அத்துடன் வேலைக்குச் செல்பவர்கள் குழந்தைகளையும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆபீஸ் வேலைக்கு சமுதாய கௌரவம் உண்டு. வீட்டு வேலைக்கு சம்பளமோ, போனஸோ, பதவியோ எதுவும் கிடையாது. எனவே இது ஒரு தாழ்வு மனப்பான்மையை உண்டு பண்ணி, இத்தகைய குடும்பங்கள் எப்போதும் சண்டையும் சச்சரவுமாக இருக்கும். இத்தகைய குடும்பங்கள் சேர்ந்திருப்பதை விட அவரவர்கள் பிரிந்து தங்கள் பொறுப்பை உணர்ந்து வாழ்வதே நல்லது.

கூட்டுக் குடும்பங்களின் சரிவுக்குத் திருமணமாகாத பெண்களும், அடிக்கடி பிறந்தகம் வரும் பெண்களும் கூடக் காரணமாகிறார்கள். தன் சகோதரனின் மனைவி தனக்கு உடலாலும், பொருளாலும் செய்ய

[illegible]

—இ. சுப்பிரமணியம்

வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கும் உரிமை எந்தப் பெண்ணுக்கும் கிடையாது. நாத்தி, மதனியின் உறவு எதிர்பார்ப்பு இல்லாமல் அன்பால் மட்டுமே அமைய வேண்டும். தன் குழந்தைகளை விட வேறு குடும்பத்துப் பெண்ணிடம் பாசம் வருவது இயற்கையானதல்ல. இதை உணர்ந்த பல பெண்கள் தம் தாய், தந்தையின் மனத்தில் மருமகள் பற்றிய துவேஷ விதையை ஊன்றுகின்றனர். தன் பிரசவத்துக்கும் விடுமுறைக்கும் பிறந்தகம் சென்று மதனியின் சிசுருஷையை எதிர்பார்க்கும் நாத்தி, தன் மதனிக்கு உடல் நலம் இல்லையென்றாலும் அவளுக்கு உதவ வேண்டாமா? ஒரு விடுமுறையிலாவது அண்ணியையும், அவள் குழந்தைகளையும் அழைத்துச் சீராட்ட வேண்டாமோ? பெண்களின் ஆதிக்கம் அதிகம் உள்ள எந்தக் குடும்பத்திலும் மருமகளின் வாழ்க்கை நரகமாகத்தான் இருக்கும். புத்திசாலிப் பெற்றோர்கள் இத்தகைய குடும்பங்களில் மகளை மணம் செய்விப்பது பற்றி மிகவும் சிந்திக்க வேண்டும். நாத்தனார்களின் ஆதிக்கத்தால் நாசப்பட்டுப் போன நூறு பெண்களின் உண்மைக் கதையை என்னால் எழுத முடியும்.

உங்கள் பெண்ணை ஒரு கூட்டுக் குடும்பத்தில் மணம் முடிக்க நிச்சயித்தால் மகளைக் கூப்பிட்டுக் கேளுங்கள், "மகளே, உன்னால் வேறு தலைமுறையைச் சேர்ந்தவர்களுடன் விட்டுக் கொடுத்து வாழ முடியுமா? உன் பெற்றோரை ஏற்பது போல் உன் கணவனின் பெற்றோரைப் பாங்காக ஏற்க முடியுமா? கூட்டுக் குடும்பம் உன் சுதந்திரத்தை ஓரளவு குறைக்கலாம். ஆனால் அது உனக்கு ஒரு பாதுகாப்பை அளிக்கும். உன் கணவரின் சகோதர, சகோதரிகளை விமரிசிக்காமல், அவர்களுடன் ஒன்றி முடியுமா?"

உங்கள் மகள் விரும்பவில்லை என்றால் அவளைக் கட்டாயப்படுத்தாதீர்கள். அதனால் அவள் வாழ்வு மட்டுமின்றி ஒரு குடும்பத்தின் எதிர்காலமும் கெடலாம். அவள் கூட்டுக் குடும்பத்தை விரும்பினால் அவள் அதன் அமைப்புக்குள் எந்த விதத்தில் தன் நிறைவு பெற விரும்புகிறாள் எனக் கேட்டறிந்து, பிள்ளை வீட்டவரிடம் வெளிப்படையாகத் தெரிவியுங்கள். "என் மகள் சங்கீதப் பாடங்களைத் தொடர விரும்புகிறாள். இது உங்கள் குடும்பத்தில் சாத்தியமா?" "அவள் வேலையைத் தொடர விரும்புகிறாள். நீங்கள் அனுமதிப்பீர்களா?" என. இத்தகைய கேள்விகளுக்குக் கிடைக்கும் பதிலிலிருந்தே குடும்பத்தைப் பற்றி, அதன் எதிர்பார்ப்புக்களைப் பற்றி ஓரளவு புரிந்து கொள்ளலாம். "என் பெண்களெல்லாம் மாமியார் வீட்டில் சமைத்து வீட்டுடன் கிடக்கவில்லையா? இது என்ன புதிதாக" என்று பதில் வந்தால், உடனே ஒதுங்கி விடுங்கள், உங்கள் மகளுக்கு தங்கள் பெண்களை அளவுகோலாக வைத்து நிறுக்காத வேறு குடும்பம் கட்டாயம் கிடைக்கும்.

கூட்டுக் குடும்பத்துப் பிள்ளைகளைப் பற்றித் தீர விசாரியுங்கள். தன் மனைவி கொடுமைப்படுத்தப்பட்டால் காக்கும் தைரியம் இந்த ஆணுக்கு உண்டா எனக் கேட்டு அறிய முயற்சி செய்யுங்கள். பிள்ளை மனமுதிர்ச்சி உள்ளவராயிருந்தால் இவ்விஷயங்களை அவரிடமே நேராகப் பேசுவது நல்லது. கூட்டுக் குடும்பத்தில் ஏற்கனவே சண்டை, சச்சரவு உண்டா என்று தீர்ந்து அறிந்த பின்னரே உங்கள் மகளை அதில் நுழைக்க வேண்டும். கணவன், மனைவி பிரிந்து வாழும் குடும்பங்கள், திருமணமாகாத பெண்கள் உடைய குடும்பங்கள் பெரும்பாலும் கூட்டாக வாழ ஏற்றவையாக அமைவதில்லை. சமீபத்தில் இரு நாத்திகள் சேர்ந்து தில்லியில் தங்கள் மதனிகளை எரித்த கதை பலரையும் ஆட்டிவிட்டிருக்கிறது.

உங்கள் பெண் எப்படியும் 'அட்ஜஸ்ட்' செய்து கொள்வாள், அவள் சமத்து என்று பெருமைப்பட்டுக் கொண்டு அவள் எதிர்காலத்தை இருட்டடிக்காதீர்கள். உங்கள் பெண் வாழப் போகும் வீட்டைப் பற்றிய விவரங்களை அவசரப்படாமல் அறிந்து அங்கே எத்தகைய பிரச்னைகள் தோன்றலாம் என யோசித்து ஆற, அமர நிதானமாகச் சிந்தியுங்கள். பின் முடிவு எடுங்கள்.

(தொடரும்)

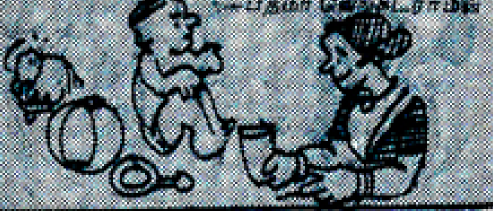
[illegible] சத்துக்கள் இருப்பதால், [illegible] கொடுக்கலாம்.

[illegible]

குழந்தைகளுக்குப் பாலுடன் சில பேரீச்சம் பழங்களை [illegible] கொடுக்கலாம்.

பெட்டியில் வைக்கும் வெள்ளிப் பாத்திரங்களுடன் 1 துண்டு கற்பூரம் வைத்தால் பாத்திரம் நிறம் மாறாது. கறுக்காது.

—பத்மா வெங்கட்ராமன்





பற்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்!

Dr. நடராஜன்

பற்களைப் பற்றி நம்மில் பலர் சிந்திப்பதே இல்லை. பற்களில் வலி, மற்றும் தொந்தரவுகள் ஏற்பட்டால்தான் மருத்துவரை அணுகுகிறார்கள். பற்களை எடுத்துவிட்டு செட் வைத்தால் ஆயிற்று என்று அசட்டையாகப் பலர் பேசுவது கண்கூடு. இயற்கை போல் செயற்கை ஆகுமா? இனி மேலே பார்ப்போம்.

குழந்தை பிறந்தவுடன் அங்கஹீனம் இருக்கிறதா என்பதைத்தான் முதலில் காண வேண்டும். இரண்டு அல்லது மூன்று சதவீதக் குழந்தைகளுக்கு உதடு பிளவுபட்டு காணப்படும் அல்லது வாயின் மேற் கூரை என்பது பிளவுபட்டோ அல்லது இரண்டும் பிளவுபட்டோ இருக்கும். இவ்வாறு பிளவுகள் ஏற்படுவதால் அழகு பாதிக்கப்படுவதோடு, பெற்றோரின் மனமும் பதைபதைக்கிறது. மேலும், குழந்தைகள் பால் குடித்தால் புரை போய் மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டு சுவாசப் பையில் அயற்சி முதலானவை ஏற்படுகிறது. மேலும், தாய்ப் பாலை உறிஞ்சிக் குடிக்க இயலாததால், குழந்தையின் உடல் நலம் பாதிக்கப்படுகிறது. ஆனால் இக்குறையுடன் பிறக்கும் குழந்தையைக் கண்டு தாய்மார்கள் கலங்க வேண்டாம். மிகச் சுலபமாக, சிறந்த பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி நிபுணர்களால் இக்குறைகளையப் படுகிறது. குழந்தையின் பத்து மாதத்தில் உடல் எடை பத்து பவுண்டும், ரத்தத்தின் ஹீமோகுளோபின் 10 கிராமும் இருக்கும்போது அறுவைச் சிகிச்சை மேற்கொள்ளப் படுகிறது. பல் மருத்துவர், தாடையாய் இருக்கும் பற்களை அகற்றி விடுவதோடு, மேற்கூறிய பிளவு பட்ட அன்னத்திற்குப் பற்கள் முளைத்தவுடன் தாடையை விரிவுபடுத்த ஒரு கிளிப்பைப் பொருத்தித் தேவையான அளவு தாடை விரிந்தவுடன் அன்னத்தைத் தைத்து விடுகிறார்கள்.

மேல் நாடுகளில் இம்மாதிரி குழந்தைகள் பால் அருந்த பிரத்தியேக பாட்டில்களை தயாரித்துள்ளனர். வசதி உள்ளவர்கள் தருவித்துக் கொள்ளலாம்.

இதற்கான காரணங்களை அறுதியிட்டுக்கூற இயலாது. எனினும் கர்ப்பத் தடை மாத்திரைகள், எக்ஸ் கதிர் வீச்சுக்கள் ஆகியவைகளைக் கூறுகிறார்கள். இதில் பெரும்பாலும் மேலுதடுதான் பாதிக்கப்பட்டாலும், சில சமயம் கீழுதடும் பாதிக்கப்படும்.

பிறந்தவுடன் சில குழந்தைகளுக்குப் பற்கள் இருக்கும். குழந்தைக்கு இதனால் எவ்விதத் தொந்தரவும் ஏற்படாது என்றாலும் தாய்ப் பால் தரும் தாய்மார்கள் துன்பப் படுகின்றனர். இந்தப் பற்களைச் சுலபமாக எடுத்துவிடலாம்.

தாய்ப்பால்தான் குழந்தைகளுக்கு சிறந்தது. ஆனால் நாகரிகம் கருதி தற்கால மகளிர் தாய்ப்பால் தருவதை விரைவில் நிறுத்தி விடுகிறார்கள். இதனால் ஏக்கமடையும் குழந்தைகள் விரல் சூப்பும் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி விடுகிறார்கள். அப்பழக்கத்தை நிறுத்துவது கடினம். இதனால் பற்கள் முன்நோக்கி வருகின்றன.

மேலும் குழந்தைகளுக்குப் புட்டிப் பால் தரும்போது அந்தப்பாட்டில்களை சிலர் முறைப்படி கொதிக்க வைப்பது இல்லை. அப்படிப்பட்ட பாட்டில்களில் பால் குடிக்கும் சில குழந்தைகளின் நாக்கில் வெள்ளையாகப் பால்

○ பற்களுக்கிடையே கட்டி





ஏடு போல் தொட்டால் குருதி ஏற்படுத்தும் 'மொனிலியாஸிஸ்' என்ற காளான் நோய் ஏற்பட்டு நுரையீரல்களுக்குப் பரவும் வாய்ப் பேற்படும். இதைக் கவனியாது விட்டு விட்டால் உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படும்.

இதைத் தவிர்ப்பது எப்படி?

தாய்ப் பால் தராத தாய்மார்களுக்கு மார்புப் புற்று நோய் வரலாம். ஆகவே, குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலே சிறந்த மருந்து! முடியாத பட்சத்தில் பாட்டில் களை நன்ருகக் கொதிக்க வைத்தபின் உப யோகிக்கலாம். மாத்திரைகளை அளித்தும் குணப்படுத்தலாம்.

எட்டு மாதங்களில் சாதாரணமாக குழந் தைகளுக்குப் பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கும். இப்போது பெற்ருேரின் கவனிப்பு மிகவும் தேவை. சில குழந்தைகளுக்கு ஈறில் மொட் டுக்கள் இல்லாமல் பல் முளைக்காமல் போய் விடும். அம்மாதிரி நிலையில் எக்ஸ்ரே எடுத்து சோதனை செய்து உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

அவ்வாறு மொட்டுக்கள் இல்லாமல் பிறக் கும் குழந்தைகளுக்கு ஒன்றும் செய்ய இய லாது.

மொட்டுக்கள் இருந்தும் பற்கள் முளைக்க தாமதப்பட்டால் 'கால்ஷியம்' கொடுக்க லாம்.

பற்கள் எல்லாம் முளைத்த பின் காலை யிலும் மாலையிலும் பல் துலக்கும் பழக்கமும் சாப்பிட்ட பின் நன்ருக வாய் கொப் பளிக்கும் பழக்கமும், படுக்கும் முன் பற் களைத் துலக்கும் பழக்கமும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்பட பெற்ருேர்கள் வழி வகை செய்ய வேண்டும்.

✕ ஈறு வீங்கினதால்...



குழந்தைகள் இனிப்பை நாடும் வயது இது. ஐஸ்கிரீம், குளிர் பானங்கள், கேக், பிஸ்கட், சாக்லேட், இனிப்புக்கள் போன்ற மாவுப் பொருள்களை அடிக்கடி உண்பதால் அவை பற்களின் இடையே தங்கி, அங்கு பாக்ட்ரீயாக்கள் உற்பத்தியாக ஏதுவாகிறது. அவ்வாறு உற்பத்தியாகும் பாக்ட்ரீயாக்கள் ஒருவித அமிலத்தைச் சுரக்க ஆரம்பித்து பற்களை அரிக்கச் செய்கின்றன.

இதுவே 'சொத்தைப் பல்' எனப்படும்.

சொத்தை விழுந்தவுடன் உணவுப் பொருட்கள் அதில் தங்கி மேலும் அழுக ஆரம்பிக்கின்றன. இதனுல் சொத்தையின் வீர்யம் அதிகரித்து நரம்பு அணுக்களைத் தாக்கி வலி ஏற்படுத்துகிறது.

பற்கூழைத் தாக்கிய சொத்தைப் பற்களை எடுத்து விடுவதுதான் சிறந்தது. இதனுல் குழந்தைகளுக்குத் தொந்தரவு ஏதும் ஏற் படாது.

ஆனுல் ஆரம்பத்திலேயே இதைக் கவ னித்து விட்டால் பிரத்யேக சிமெண்ட் அல்லது வெள்ளிப் பொடிகளால் அடைத்துச் சரி செய்யலாம்.

குழந்தைகள் இரவில் பற்களை 'நறநற' என்று கடிப்பது உண்டு. வயிற்றில் பூச்சிகள் இருந்தால் இப்பழக்கம் வரும். அல்லது ஏற்படுத்திக் கொண்ட பழக்கமாகவும் இருக் கலாம்.

சரியான பூச்சி மருந்து கொடுப்பதன் மூலம் இந்நோயைத் தீர்க்கலாம்.

ஏழு அல்லது எட்டு வயதில் பால் பற்கள் விழ ஆரம்பித்து நிலையான பற்கள் முளைக் கின்றன.

இச்சமயத்தில் பல் வரிசையைப் பெற் ருேர் நன்ருகக் கவனிக்க வேண்டும். சில சமயம் பற்கள் விழாமலேயே நிலையான பற்கள் முளைக்கும். அம்மாதிரி சமயங்களில் பால் பற்களை எடுத்து விட்டால் வரிசையாக பற்கள் முளைக்கும். இப்பருவத்தில் கீழே விழுந்து தாடைகள் உடைவதுண்டு. மிகுந்த வலி கொடுக்கக் கூடிய இந்த நிலை நுணுக்க

மான சிகிச்சையினால் சரி செய்யப்பட வேண்டும்.

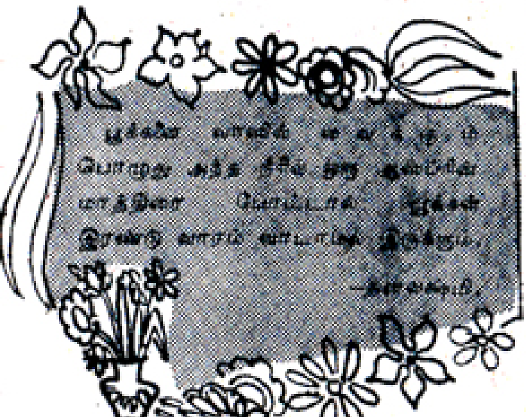
எட்டு முதல் ஒன்பது வயதில் முத்துப் பல் வரிசைக்கு அச்சாரம் இடும் முன் பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கும்.

இச்சமயத்தில் கால்ஷியம் பற்றாக்குறை அல்லது சில கட்டிகள் அல்லது அதிகப்படி பற்கள் ஆகியவை பற்கள் முளைப்பதைத் தாமதப்படுத்தும்.

இப்போது கால்ஷியம் தந்தும், கட்டிகளை நீக்கியும் அதிகப்படி பற்களை அகற்றியும் சரி செய்யலாம்.

இரண்டு முன் பற்களுக்கிடையே இடைவெளி ஏற்பட என்ன காரணம்?

இம்மாதிரி இடைவெளி உள்ளவர்கள் உதட்டிற்கும் பல்லிற்கும் இடையே சதை வளர்ந்திருக்கும்.



அந்த சதையை அகற்றியதுடன் இடைவெளி நெருங்கி விடும்.

அல்லது ஈறுகளில் ஏற்படும் நோயினால் இரு பற்களுக்கிடையே உள்ள எலும்பு கரைய ஆரம்பித்து இடைவெளி ஏற்படும். ஈறு உபாதையைச் சரிசெய்த பின் 'கிளிப்' மூலம் சரி செய்யலாம்.

12 வயதில் பற்கள் தாறுமாறாக முளைக்கும். அங்ஙனம் தாறுமாறாக முளைத்த பற்களை 'க்ளிப்'களால் சரி செய்யலாம்.

கிளிப்புகளில் இரண்டு விதம் உண்டு. முதல் வகை ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் வயர்களால் கலபமாகக் கழற்றி மாட்டிக் கொள்வது.

இரண்டாம் வகை கழற்ற இயலாமல் ஒவ்வொரு பல்லையும் சுற்றி வளையங்களாலும், கம்பிகளாலும் பொருத்தும் வகை.

முதல் வகை கிளிப் செலவு குறைவானது. ஆனால் உறுதியான பலன் கிடைப்பதில்லை.

இரண்டாம் வகை கிளிப்பினால் உறுதியான பலன் நிச்சயம் உண்டு. ஆனால் செலவு சற்று அதிகம்.

நிரந்தர பலன் தரும் இந்த கிளிப் போடுவதற்கு மருத்துவர்கள் பக்கத்திற்கொன்றாக முதல் முன் கடைவாய் பற்களை எடுத்து விடுவார்கள். இம்மாதிரி செய்வதால் பற்கள் உள்ளே நகர இடம் கிடைக்கிறது. மேலும் பற்கள் எடுத்த இடத்திற்குச் சிங்கப் பற்கள் நகர்த்தப்படுவதால் பல் எடுத்த இடம் நிரப்பப்படுகிறது. இதனால் பற்கள் வரிசையாக அமைந்து ஒவ்வொருவரும் புன்னகை அரசிகளாகவும் அரசர்களாகவும் மாறுவர்.

மிகவும் பிரபலமடைந்து வரும் இம்முறையில் பல் வரிசைப்பட ஒன்று முதல் ஒன்றரை வருடம் ஆகும்.

கோணல் மாணலான பற்கள் இருந்தால் என்ன என்று சிலர் கேட்கலாம். இவர்களுக்குத் தாழ்வு மனப்பான்மை நிச்சயம் ஏற்படுவதோடு, இன்டர்வியூ, மற்றும் திருமண வாய்ப்புக்கள் தடைபடுவதுண்டு. மேலும் சிலருக்குப் பேச்சுக் குளறுவதும் உண்டு. ஆகவே செலவைப் பார்க்காமல் உரிய சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட வேண்டியது அவசியம்.

மேலும் இந்த வயதில் விளையாட்டுக்களில் அதிகம் ஈடுபடுகிறார்கள். அவர்களது விளையாட்டுக்களைத் தவிர்க்க எந்தச் சக்தியாலும் இயலாது.

அப்படி விளையாடும்போது கீழே விழுந்து முன் பற்கள் உடைவதோ அல்லது விழுந்து விடுவதோ சகஜம்.

அப்படி விழுந்த பற்களைத் தூர எறிந்து விடாது உடனடியாக மருத்துவரிடம் எடுத்துச் சென்றால் தகுந்த சிகிச்சை மூலம் அதே பல்லை அதே இடத்தில் பதித்து விடுவார்கள்.

பாதியாக உடைந்த பல்லை எக்ஸ்ரே மூலம் சோதித்துவிட்டு பாதித்த பல் நரம்புகளை எடுத்துவிட்டுத் தகுந்த சிகிச்சை செய்து அதன் மேல் கவர் ஒன்றைப் பொருத்தி விடலாம். சிலருக்கு இந்தக் கவர் பொருத்தியவுடன் முன்பிருந்ததை விட அழகு மேலும் கூடி விடுவதைப் பார்த்திருக்கிறேன்.

சிலர் இங்ஙனம் அடிபட்ட பற்களை கவனியாது விட்டு விடுகின்றனர். அவ்வாறு அசட்டையாக விட்டு விட்டால் இரத்தக் கட்டு உள்ளேயே நின்று விடுவதால் பற்கள் பழுப்பு நிறமாகி விடுகின்றன. இடையிலே ஒரு கட்டி தோன்றி எலும்புகளை அரிக்க ஆரம்பிக்கும்.

அங்ஙனம் நோய் தீவிரமாகி வருவதற்குள் மேற்கூறிய சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

இங்கு மேலும் பல் கறைகளைப் பற்றிக் கவனிப்போம். கர்ப்ப காலத்தில் தாயாருக்கு மஞ்சள் காமாலை நோய் ஏற்பட்டால் பிறக்கும் குழந்தைக்கு நீல நிறப் பற்கள் காணப்படும்.

அடுத்து மஞ்சள் நிறப் பற்களைப் பற்றிக் காண்போம். தண்ணீரில் ப்ளோரைடு சத்து அதிகமாகக் கலந்திருப்பதால் இத்தகைய பற்கள் காணப்படும். இதைத் தவிரவும் மலேரியா டைபாய்டு போன்ற காய்ச்சல் ஏற்பட்டு அதிக அளவில் ஊசி, மருந்துகளாலும் மஞ்சள் நிறப் பற்கள் ஏற்படும்.

இந்தக் கறை நீங்க மருந்துகள் கிடையாது. ஆனால் இதைப் பெரும் குறை என்று கருதுபவர்கள் ஒவ்வொரு பற்களுக்கும் கரை ஒன்றைப் போட்டுக் கொள்ளலாம். அல்லது வெளி நாடுகளில் இந்த விதமான பற்களின் மீது பூசுகின்ற பிரத்தியோக சிமெண்ட் கிடைக்கிறது. அதை உபயோகித்து தற்காலிக நிவாரணம் பெறலாம். தனியார் பல் மருத்துவர்களிடம் இச்சிகிச்சை மேற்கொள்ளலாம்.

அடுத்துப் பல் கூச்சம் பற்றிக் காண்போம். பல் எனாமல் தேய்ந்து விடுவதால் இவை ஏற்படுகின்றன இப்போது வந்திருக்கும் நவீன பற்பசைகள் இந்தப் பல் கூச்சத்திற்கு வரப்பிரசாதம்.

பொதுவாக உமிக்கரி, செங்கல் பொடி, மண், விபூதி, மூக்குப் பொடி போன்ற கரடுமுரடான பொருள்களால் பல் தேய்ப்பதாலும் எனாமல் தேய்ந்து, பல் கூச்சம் ஏற்படுகிறது.

ஒரு முறை எனாமல் தேய்ந்தாலோ, உடைந்தாலோ வளராது.

நவீன பற்பசைகள் உபயோகித்து பல் கூச்சம் நிற்காவிடில் முன் பற்களுக்கு பிளாஸ்டிக்கிலும் பின் பற்களுக்கு உலோகத்திலும் (வசதி இருப்பின் தங்கத்தில் கூட) உறை செய்து அணிந்து கொள்ளலாம்.

அடுத்து துர்நாற்றம் பற்றிக் காண்போம். (1) 15 முதல் 16 வயது பையன்களுக்குபெரும்பாலாகப் புகைப் பிடிக்கும் பழக்கம் ஏற்படுகிறது. இதனால் பற்களில் கறை படிந்து வாய் துர்நாற்றம் அடிக்கிறது. (2) மேலும் ஈறுகளுக்கும் பற்களுக்குமிடையே டார்டார் எனப்படும் காறை படிந்து ஈறுகளை உறுத்துகிறது. உறுத்த ஆரம்பித்த பின் இரத்தக் கசிவு ஏற்படுகிறது. இதைக் கவனியாது விட்டு விட்டால் பல்லிற்கும் ஈறுகளுக்கும் இடையே சிறு பைகள் தோன்றி இவற்றில் உணவுப் பொருள்கள் சேர்ந்து அழுகி, அதனைப் பாக்டீரியாக்கள் உண்டு கொழுத்து சீழ் பிடிக்க ஆரம்பிக்கிறது.

இதுதான் பயோரியா.

இதுதான் சீசன். ஏனென்றால் வேப்பம்பூ நாளாயிற்றே! புத்தம் புதிய வேப்பம்பூ ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து காம்பு ஆய்ந்து சுத்தம் செய்து – கால்படி தேங்காய் எண்ணெயிலிட்டு, ஒருநாள் முழுவதும் வெயிலில் வையுங்கள். அவ்வப்போது கலக்கி விடுங்கள்.

மறுநாள்–

சிறு தீயில் பூ கருகாமல் மொறு மொறு என வரும்வரை காய்ச்சி ஒரு துண்டு (கொட்டைப் பாக்களவு) வெல்லத்தை மறக்காமல் போட்டு இறக்குங்கள்.

ஆறியபின், ஒரு பாட்டிலில் ஊற்றி ஒரு வாரம் வைத்திருந்து பிறகு, இதையே தலைக்குத் தினமும் உபயோகித்து வாருங்கள். பொடுகு பறந்து விடும். மறுபடி வராது. தலையில் உள்ள சிறு புண்கள் பேன் போன்றவை கூட நீங்கும்.

குறிப்பு:— எண்ணெயை உபயோகிக்க ஆரம்பிக்குமுன் — தலையை அழுக்கு நீங்க ஷாம்பூ செய்து அலசி காயவைத்து விட்டு உபயோகிக்க ஆரம்பிப்பது மிக நல்லது.

—பட்டம்மா

பயோரியா ஏற்படுத்தும் துர்நாற்றம் கணவனிடமிருந்து மனைவியை விலக்கும் அளவு இருக்கும்.

இதற்குச் சிகிச்சை முறை பற்றிப் பார்ப்போம். ஆரம்பத்திலேயே டார்டார் எனப்படும் காறையை அகற்றி விட்டால் இந்நோய் வளராது.

பயோரியா நோயை முற்றிலும் குணப்படுத்த இயலாது என்ற தவறான எண்ணம் நம்மில் பலருக்கு உள்ளது. இதில் சிறிதும் உண்மை இல்லை.

சீழ் பிடித்த பகுதியை அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் அகற்றிவிட்டு தகுந்த மருந்துகள், வைட்டமின்கள் கொடுத்து சரி செய்யலாம்.

ஆனால் நோயாளிகள் காலை மாலை இரு வேளையும் முறையாக பிரஷ் கொண்டு பல் துலக்க வேண்டும்.

(மீதி அடுத்த இதழில்)

ஆத்ரேய வடமாள், வயது 36 பி.எஸ்ஸி ஹானர்ஸ், சம்பளம் ரூ. 2400. உயரம் 5' சிவப்பு. பரணி. தில்லியில் வங்கி ஆபீஸர். நல்ல வேலையில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. சகோதரர் மாத வருமானம் ரூ. 3400. ஹஸ்தம். 5'7'' தனியார் உத்தியோகம். சம்பளம் ரூ. 2100. உத்திராடம், 5'8'' பி. காம். ஆபீஸர், இண்டியன் ஏர்லைன்ஸ். வயது 38. உத்தியோகத்தில் இருக்கும் பெண்கள் தேவை. பெற்றவர்கள் இடையாது. 1957லிருந்து தில்லியில் இருப்பவர்கள் ஜாதகத்துடனும் முழு விவரங்களுடனும் எழுதவும். பெட்டி எண் 812.

வடமாள், வாதூல கோத்திரம். சித்திரை நட்சத்திரம். 38 வயது. உயரம் 5 அடி. எம்.ஏ., பி.எச்.டி. பட்டம் பெற்று தனியார் கல்லூரியில் பேராசிரியையாக வேலை பார்க்கும் (சம்பளம் ரூ. 1500) அழகிய பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் ஏற்ற வரன் தேவை. ஜாதகம் இடையாது. பெட்டி எண் 813.

திருமண மலர்

கௌண்டின்ய கோத்திரம். கன்னடம் பேசும் மாத்வ பிராமணர், மிருகசீர்ஷம். 30வயது. பி.காம்: டிஃபென்ட்ஸ் அக்கௌண்ட் டிபார்ட்மெண்டில் ஆடிட்டர். ரூ. 700 மாத வருமானமுள்ள பையனுக்கு மத்திய அரசு, தனியார் துறை, வங்கியில் வேலை செய்யும் 23லிருந்து 26 வயதுக்குட்பட்ட குடும்பப் பாங்கான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. பெட்டி எண் 814.

கௌசிக கோத்திரம், வடமாள், 36, 38 வயது சகோதரிகள்—ஒருத்தி காது கேளாத, பேச வராதவள். மற்றவள் காது மந்தம். மற்றபடி சாதாரணமான பெண் இருவரும் வீட்டு நிர்வாகம், சமையல் தெரிந்தவர்கள். தமாரான வரதட்சணை, சீர் வரிசை உண்டு. பெட்டி எண் 815.

வன்னியகுல க்ஷத்திரிய (பி.யூ.வி.) சொந்த டிம்பர் வியாபாரம் செய்யும் 26 வயது பையனுக்கு அதே வகுப்பு, அதைச் சார்ந்த வகுப்பில் படித்த, நல்ல வசதியும், பண்பும் நிறமும், அழகும் உள்ள குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் 816.

கௌசிக கோத்திரம், வடமாள் சுவாதி 5'10'' உயரம், 27 வயது எஸ். எஸ். எல். சி. படித்து பம்பாய் டாடா நிறுவனத்தில் 1000 ரூபாய் சம்பளமும், சொந்த வீடும் உள்ள ஒரே பையனுக்கு நல்ல வேலையில் இருக்கும் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் எல்லாப் பிரிவினரும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி 817.

26 வயது வாதூல கோத்திரம். சித்திரை நட்சத்திரம். வங்கியில் ரூ. 1000த்தில் பணியில் உள்ள சிவந்த மேனியும், அழகுமுள்ள தமிழ் ஐயர் பட்டதாரிப் பெண்ணிற்கு ஏழைக் குடும்பமாயினும் உத்தியோகத்தில் உள்ள வடமாள் அல்லது பிரஹசரணத்தில் தகுதியுள்ள வரன் தேவை. பெற்றோர்களை இழந்தவர்களாயினும் பரவாயில்லை. பெட்டி 818.

சோழ தேசத்து வடமாள், பார்கவ கோத்திரம். வயது 23. அவிட்டம். எஸ். எஸ். எல். ஸி. டைலரிங் டிப்ளமோ சகோதரிக்கும் வயது 27 எஸ். எஸ். எல். சி. மாநில அரசு ஊழியம். சென்னையில். பூரட்டாதி சகோதரனுக்கும் பெண்கொடுத்து பெண்பெறவோ. அல்லது பெண்ணுக்கு மட்டுமோ வரன்தேவை உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் 819.

கௌண்டின்ய கோத்திரம், ஆயில்யம் நட்சத்திரம். எம்.டி. டி.ஜி.ஓ. படித்து டாக்டராக வேலையில் இருக்கும் மாதம் ரூ. 2500 சம்பாதிக்கும் வடமான் பிரிவைச் சேர்ந்த 32 வயதுள்ள பெண்ணுக்குத் தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் பாதகமில்லை பெட்டி எண் 820.

தனியார் நிறுவனத்தில் ரூ. 1200 சம்பாதிக்கும் 25 வயதான மிருகசீரிஷ நட்சத்திரம் கௌண்டின்ய கோத்திரம் மழநாட்டு பிரஹசரண பிள்ளைக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த 20 வயதிற்குட்பட்ட எஸ்.எஸ்.எல்.சி படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் 821

போஸ்டல் டிபார்ட்மெண்டில் கிளார்க் ஆகப் பணிபுரியும் தஞ்சை மாவட்டம் கள்ளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 24 வயது பையனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. போட்டோ மற்ற விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 822.

பிள்ளை, 36, என். எல். சி.யில் ரூ. 900. 6—5 வயதுடைய பையன்களுடன் பெண் துணையின்றித் தனிமையில் வாழ்பவரை மணந்து மகிழ்வோடு வாழ கண்ணியமான குடும்பத்திலிருந்து குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எம்மதமும் சம்மதம். நல்ல குணம், ஒழுக்கம், தோற்றம், குழந்தைகளிடம் இரக்கம் உடையவர். வறியோராயினும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் 823.

சதயம். முதலியார், 27 வயது. மாநில அரசில் 600, சொத்து உள்ள மணமகனுக்குப் பணி புரியும் அல்லது அழகுடன் வசதியுள்ள தகுந்த மணமகள் தேவை. உயர்ந்த மனப்பான்மையுடன் அந்தஸ்தும் உள்ள பிற இன, மதத்தவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் 824.

வடமாள், நைத்ருப காச்யப கோத்ரம், நடுத்தரக் குடும்பம், எஸ். எஸ். எல். ஸி. வயது 32. உயரம் 5'4''. கவர்ண்மெண்ட் வேலை. சம்பளம் ரூ. 700 உடைய பெண்ணுக்கு காரைக்கால், மாயவரம், கும்பகோணம், தஞ்சாவூர், பக்கம் வேலையாயுள்ள பையன் தேவை. பெட்டி எண் 825.

சோழிய வேளாளர் சைவப் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த 28 வயது 160 செ.எம். உயரமுடைய டாக்டர் பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும் பெட்டி எண் 826

26 வயது நிரம்பிய பி. காம். அய்யங்கார் வடகலை, கௌசிக கோத்திரம். மிருகசீர்ஷ நட்சத்திரம், பம்பாயில் தனியார் கம்பெனியில் மாதம் ரூ. 1000 வருமானம் உள்ள பையனுக்கு பட்டதாரி–நன்கு படித்த வேலையில் உள்ள 24 வயதுக்குட்பட்ட வடகலை அய்யங்கார் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் 827.

கௌசிக கோத்திரம், வடமாள், உட்பிரிவு பாதகமில்லை. பி.எஸ்.ஸி. ரசாயனம் 34 வயது 146 செ.மீ. உயரம். தையல், வீட்டுப் பொறுப்பு தெரிந்த மகளிர் கல்லூரியில் டெமான்ஸ்ட்ரேட்டர் பெண்ணுக்கு நல்ல சம்பாத்தியமுள்ள பிராமண மணமகன் 36–40 வயதுக்குள் தேவை. மிக நல்ல முறையில் கல்யாணம் நடத்தப்படும். பெட்டி எண் 828.

ஹரித கோத்திரம், பிரஹசரணம், சித்திரை, பி.எஸ்.ஸி பி.எட். படித்தவர், நாகர்கோவில் கான்வெண்டில் ஹைஸ்கூல் ஆசிரியை. சம்பளம் ரூ.975. வயது 32 உள்ள பெண்ணுக்கு 40 வயதுக்குள் நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் 829.

உயர்துளுவ சைவ வேளாளர் மரபைச் சேர்ந்த பி.ஏ. பி. எட். படித்த சிவப்பு நிறம், உயரம் 5'4''. உத்தியோகம் பார்க்கும் அழகிய 33 வயது பெண்ணுக்கு முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த படித்த உத்தியோகத்தில் வசதியுடன் இருக்கும் நல்ல மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் 830.

அரசுடைமையாக்கப்பட்ட பாங்கில் ரூ. 1500 சம்பளம் பெறும் நல்ல பழக்க வழக்கங்களுடன் கூடிய வடமாள் கௌசிகம், பூராடம், 33 வயது 5'8'' நல்ல தோற்றமுள்ள பட்டதாரிக்கு 27 வயதுக்குள் சிவப்பாக, லட்சணமான, சமையல் தெரிந்த, வேலைக்குச் செல்ல விரும்பாத, வசதியுள்ள பிராமணப் பெண் தேவை. புகைப்படம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் 831.

32 வயது வடமாள், வாதூலம், பரணி எஸ். எஸ். எல். சி. வீணை, வாய்ப்பாட்டு வித்வான் பரிட்சை எழுதியுள்ள, ஆரோக்கியமான, குடும்ப வேலைகளில் திறமையுள்ள 1966ல் இருதய அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பின் மருத்துவ நிபுணரால் மண வாழ்க்கைக்கு முற்றிலும் தகுதியானவர் என்று சான்றிதழ் வழங்கப்பட்ட பெண்ணுக்கு நற்குணமுள்ள, நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 832.

திருமண மலர்ப்பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய கட்டணம் ரூ. 30/– தொகையை 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராக மட்டுமே அனுப்பவேண்டும். ஒரு விளம்பரத்தில் ஒருவருக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். பதில் அனுப்புபவர்கள் "விளம்பரதாரர், பெட்டி எண்.... c/o மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை-600032 என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்பவும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

பிராமணர், கௌசிக கோத்திரம், அவிட்ட நட்சத்திரம். வடமாள் அரசாங்க பணியில் இருக்கும் 35 வயதுடைய எளிய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு சென்னை நகரிலேயே நல்ல வேலையில் இருக்கும் 40ல் இருந்து 45 வயதுக்குள் மணமகன் தேவை. மனைவியை இழந்தவராக இருந்தாலும் விவாகரத்து செய்தவராக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் 833.

பொதுத் துறை நிறுவனத்தில் இன்ஜினியராக உள்ளவரின் மகள். வயது 24. உயரம் 5'3'' பட்டதாரி. ஹிந்தியில் ப்ரவீண் தையல், வீட்டுப் பொறுப்பு தெரிந்த அழகுள்ள திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் பிள்ளை பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விபரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 834

வடமான், வாதூல கோத்திரம், உத்திரம் 24. எஸ். எஸ். எல். சி. படித்த குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கும், சுவாதி 30, மத்திய அரசு கெஜடட் ஆபீஸராக உள்ள சகோதரனுக்கும் சம்பந்தம் கோரப்படுகிறது. எதிர் தரப்புச் சம்பந்தமும் சம்மதம். ஜாதகப் பொருத்தம் அவசியம். பெட்டி எண் 835.

பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷண கோத்திரம், பூராடம், வயது 27. இண்டர்மீடியட். உயரம் 4 அடி. வீணை வாசிப்பதிலும் வீட்டு வேலைகளிலும் தேர்ச்சி பெற்ற பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. தந்தை ஸ்டேட் பாங்க் ஆபீஸர். ஐயர் எப்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண் 836.

நைத்ருபகாசயப கோத்திரம், வடகலை, அய்யங்கார், அசுவணி நட்சத்திரம் வயது 25, எஸ். எஸ். எல். சி., பாஸ் செய்த பெண்ணுக்கு அதே இனத்திலோ, தென் கலையிலோ வரதட்சிணை, சீர் எதுவும் எதிர்பார்க்காத நல்ல வசதி படைத்த அல்லது நல்ல வருமானமுள்ள உத்தியோகத்தில் இருப்பவரோ 28லிருந்து 35 வயதிற்கு மேற்படாத மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் 837.

வயது 26. பி.யூ.சி. தட்டெழுத்து, ஹையர், சுருக்கெழுத்து 3 வருடம். எலக்ட்ரானிக் கோர்ஸ் பாஸ் பண்ணி பெங்களூரில் மத்திய அரசில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. சதய நட்சத்திரம். பெற்றோர் கலப்பு மணத் தம்பதியர். தாயார் பிராமணன், தகப்பனார் யாதவர். பரந்த நோக்கமுள்ள பிராமணனோ, அல்லது பிராமணன் கலப்பு மணத்தைச் சேர்ந்தவர்களோ விண்ணப்பிக்கலாம். சம்பளம் ரூ. 600. கூடுமானவரையில் நல்ல முறையில் திருமணம் செய்து கொடுக்கப்படும்.

வயது 28. எஸ். எஸ். எல். சி. மாநில அரசு தொழிற்சாலையில் ரூ. 900 சம்பளம் பெங்களூரில் வசிக்கும் பையனுக்கு பெண் தேவை. பெற்றோர் பிராமணன், யாதவர். பையனுக்கு ஸ்வாதி நட்சத்திரம் பரந்த நோக்கமுள்ள பிராமணனோ அல்லது கலப்பு மணத்தைச் சேர்ந்தவர்களோ விண்ணப்பிக்கலாம். பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்கவும் சம்மதம். பெட்டி எண் 838.

ஐங்க மாஹரிஷி கோத்திரம், வன்னியர் குல க்ஷத்திரிய வம்சம். உத்திராட நட்சத்திரம். வயது 25. பட்டப் படிப்பு முடித்து ஆசிரியை வேலையில் ரூ. 1000 பெறும் மணமகளுக்கு அதே குலத்தில் பட்டப் படிப்புடன் நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் 839.

ஜங்கமஹாரிஷி கோத்திரம், வன்னியர் குல க்ஷத்திரிய வம்சம், அசுவினி நட்சத்திரம், வயது 31. தனியார் இயந்திர உற்பத்தி கம்பெனியில் ரூ. 1700 பெறும் மணமகனுக்கு அதே குலத்தில் மணமகள் தேவை. உத்தியோகத்தில் இருந்தால் நல்லது. பெட்டி எண் 840.

பாரத்வாஜ கோத்ரம், வடகலை, ஐயங்கார், ஸ்வாதி, வயது 31, உயரம் 5'-5½'' பி.எச்டி. கெமிஸ்ட்ரி படித்த. அமெரிக்காவில் வேலையில் இருக்கும் பையனுக்கு அழகான, செவ்வாய் தோஷம் இல்லாத 5'-3'' உயரத்துக்குக் குறையாத ஐயங்கார் கிராஜுவேட் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 841.

அய்யங்கார், வடகலை, ஆத்ரேய கோத்திரம், வயது 30 பி.காம், மதராஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் கம்பெனியில் ஆபீசர். ரூ. 1200 சம்பளம் உள்ள அழகான பையனுக்கு அழகுள்ள பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 842.

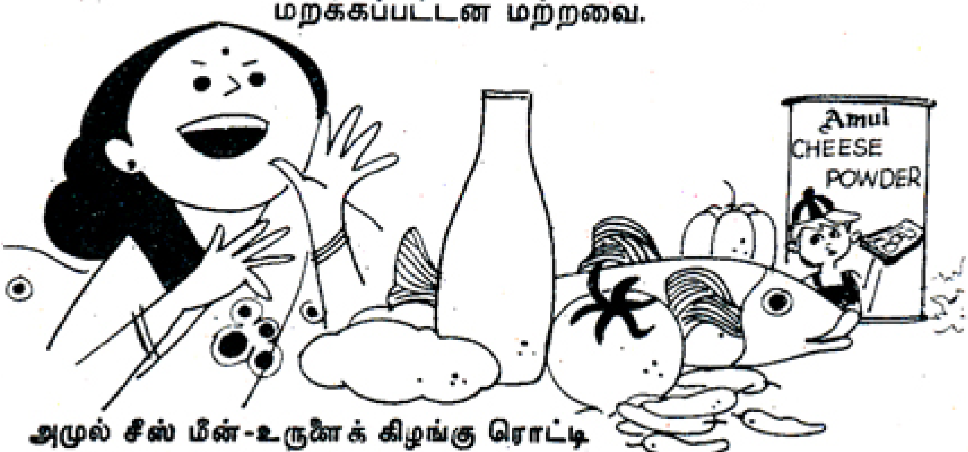
தமிழ் அய்யர், வடமான், பாரத்வாஜ ஸ்வாதி நட்சத்திரம் 28 வயது. நிரம்பிய பி.எஸ்ஸி. படித்த அழகிய பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த நல்ல இடத்தில் நிரந்தரமாக வேலை பார்க்கும் நடுத்தரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. அரசாங்க உத்தியோகம் இருந்தால் நல்லது. பெட்டி எண் 843.

ஐயர், பாரத்வாஜா, மூலம் 4ம் பாதம் வயது 32, வடமான், பட்டதாரி, தனியார் நிறுவனம், சென்னை. சம்பளம் ரூ. 600. உயரம் 5' 3'' நடுத்தரக் குடும்ப மணமகனுக்கு அரசாங்க அல்லது தனியார் துறையில் மாதம் ரூ. 400க்கு மேல் சம்பளமுள்ள ஐயர் அல்லது ஐயங்கார் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் பாதகமில்லை. பெட்டி எண் 844

பரத்வாஜ கோத்திரம், தெலுங்கு வெலநாடு, அவிட்ட நட்சத்திரம், வயது 29. பாக்டரியில் மாதம் ரூ. 800 சம்பாதிக்கும் வரனுக்கு அழகும், படிப்பும் உயரம் 5'4''க்கு குறையாமல் மணமகள் தேவை. போட்டோ ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்கச் சம்மதம்.

சகோதரி வயது 30. திருவோணம். திருமணமாகி ஒரு மாதத்தில் விவாக ரத்து செய்தவர். (கணவர் ஒரு Impotant & Mental

கேள்விப்பட்ட பல சீஸ்களில் ஒன்று—அமுல்சீஸ் ஒருமுறை அது சுவைக்கப்பட்டது, மறக்கப்பட்டன மற்றவை.



அமுல் சீஸ் மீன்-உருளைக் கிழங்கு ரொட்டி ஒருமுறை ருசித்தவர் மீண்டும் விரும்புவார்.

அமுல் சீஸ் மீன்—உருளைக்கிழங்கு ரொட்டி

(6 தயாரிப்பதற்காக)
200 கிராம் தக்காளிப்பழம்—தோல் உரிக்கப்பட்டு, வட்டமாக நறுக்கப்பட்டது.
400 கிராம் உருளைக் கிழங்கு—பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கப்பட்டது.
200 கிராம்—கொதி நீரில் போட்டு உள்ளும் புறமும் சுத்தம் செய்யப்பட்டு துண்டு களாக நறுக்கப்பட்டது.
1 பெரிய சிம்லா மிளகாய்—வட்டமாக நறுக்கப்பட்டது.
3 பச்சை மிளகாய்—நறுக்கப்பட்டவை.
3 கோப்பை அமுல் சீஸ் சாஸ்*
3 மேசைக் கரண்டி தூளாக்கப்பட்ட மொரு மொருப்பான ரொட்டி.
1 நடுத்தர அளவுள்ள லோ:ப்டின்.

மீன், பச்சை மிளகாய் சிம்லா மிளகாய், கொத்தமல்லி ஆகியவற்றை சீஸ் சாஸுடன் சேர்க்கவும்; உப்புப் போடவும். லோ:ப் டின்னை வெண்ணெயுடன் சேர்க்கவும். அதன்மீது தூளாக்கப்பட்ட ரொட்டியைத் தூவவும். வட்டமாக நறுக்கப்பட்ட தக்காளி மற்றும் உருளைக் கிழங்கு துண்டு ஒவ்வொன் றின் மீதும் சிறிதளவு சீஸ் மற்றும் சீஸ் சாஸ் தடவவும். இவற்றை மேற்கூறிய வற்றுடன சேர்க்கவும். வெள்ளித் தாளில் அவற்றை மூடி வைக்கவும். அவற்வை நடுத்தரமான சூட்டடுப்பில் (180° செ. காஸ் 4), 40 முதல் 50 நிமிடங்கள் வரை சமைக்கவும். பின்பு அடுப் பிலிருந்து எடுத்து சலாடுடன் சேர்த்துப் பரிமாறவும்—இந்த ருசிகரமான ரொட்டியை உண்டு மகிழ்ந்து வாய்க் கின்பம் பெற்றிடுக.

அமுல் சீஸ் சாஸ்

(2½ கோப்பை அமுல் சீஸ் சாஸ் தயாரித்தல்)
2 மேசைக் கரண்டி அல்லது சாகர் வெண்ணெய்.
2 மேசைக் கரண்டி கோதுமை மாவு.
2 கோப்பை பால்.
½ தேக்கரண்டி உப்பு.
¼ தேக்கரண்டி கரு மிளகுத் தூள்.
½ தேக்கரண்டி கடுகு.
100 கிராம் அமுல் சீஸ் சீவப்பட்டது.

வெண்ணெயைச் சூடாக்கவும். அத்துடன் கோதுமை மாவு சேர்த்து மென்மையான பசை போலாக்கவும். குமிழிகள் வரும் அளவுக்கு அதிகமாக சூடாக்கவும், அதைக் கிளறிக் கொண்டேயிருக்கவும்; ஆகவே அது மிகவும் கெட்டியாகிவிடும். மிளகையும் கடுகையும் அதனுடன் சேர்க்கவும். பின்பு சீவப்பட்ட சீஸை சேர்க்கவும். சீஸ் உருகும் வரை நன்கு கிளறவும். இப்போது சாஸ் தயாராகிவிட்டது.

அமுல் சீஸ் மிகவும் சிறந்தது. அது ஒவ்வொரு தின்பண்டத் துக்கும் அதிக சுவையும் போஷாக்கும் அளிக்கின்றன அதில் எளிதில் சீரணமாகும் 23% புரதம் அடங்கியுள்ளது: போதுமான கால்ஷியமும் வைட்டமின் ஏயும் நிறைந் துள்ளன அதோடு, இதை சுவைப்பதால் ஏற்படும் இன்பமே அலாதி!

அமுல் சீஸ்



ASP/AC-7/83

குஜராத் கோ-ஆப்பரேடிவ் மில்க் மார்க்கெட்டிங் :பெடரேஷன் லிமிடெட், தபால் பெட்டி எண். 10, ஆனந்த் 388 001 குஜராத் மாநிலம்.

Torture) நிரந்தர வேலையும், பார்சனுலிடி, உயரம் உள்ளவர்கள் போட்டோவுடன் எழுதவும். ஐயரில் எப்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி 845.

சைவ வேளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த பி.யு.சி. படித்து மத்திய அரசில் கிளார்க்காக பணிபுரியும் 27 வயது மணமகனுக்கு (இடது கால் சிறிது ஊனம்) எல். எஸ். எல். சி. தேறிய சைவமாக உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதி பேதம் இல்லை. பெட்டி எண் 846.

ப்ரஹசரணம், ஸங்கிருதி. கோத்திரம். பெண்கள் முறையே எம். எஸ்ஸி, பி.எட். வயது 28: இன்டர் வயது 38 ஆகியோர்க்கு உத்தியோகத்தில் உள்ள தகுந்த வரன்கள் தேவை. தையல், குடும்ப காரியங்கள், தெய்வ பக்தி உள்ள பெண்கள். ஜாதகம் அல்லது மனப் பொருத்தம். முழு விவரங்களுடன் அணுகவும். மற்றும் 37 வயது பிள்ளைக்கு எம். எஸ்ஸி லெக்சரருக்கு பாங்க், ரயில்வேயில் வேலை பார்க்கும் அழகுள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண் 847.

வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்ரம், திருவோணம் வயது 32. தேசிய வங்கியில் பணி. ரூ. 1500 மாத வருமானமுள்ளபெண்ணுக்கு உத்தியோகத்தில் உள்ள உயரம் 5' 4''க்கு மேல் போகாமலும் வயது 35க்கு மேல் 38 க்குள்ளும் உள்ள மணமகன் தேவை. பிரஹசரணமும் பார்க்கலாம். ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் 848.

ஸ்ரீவத்ஸம் வடமாள் அனுஷம் பி.யு.சி. 32 வயது 5'2'' உயரம் துபாயில் நல்ல சம்பளத்தில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு 27 வயதுக்குக் கீழ் நல்ல குடும்பத்தில் இருந்து பெண் தேவை. பம்பாயில் தனியாக வீடு உள்ளது. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 849.

ஹிந்து செட்டி, சைவ இனம், அழகு, குணம், தெய்வ பக்தி, பண்பாடு நிறைந்த திருமணமாகாத சகோதரிகள் வயது 34, 31. சென்னையில் கவர்ன்மெண்ட் வேலை, மாத சம்பளம் ரூ. 800 எதிர் காலத்தில் லட்ச ரூபாய் ரொக்கத்துக்கு உரிமை பெறுபவர். தகுதியான வரன்கள் தேவை. ஹிந்து எந்த ஜாதியும் சம்மதம். பெட்டி எண் 850.

கன்னியமான வடமாள் குடும்பத்துப் பெண். தகப்பனார் இல்லை. பாரத்வாஜ கோத்திரம், பரணி நட்சத்திரம் வயது 35 பி.யூ.சி. நிறம், சங்கீத ஞானம், குடும்ப நிர்வாக ஆற்றல் அமையப்பெற்றவள். காலக்கிரமத்தில் சொத்துப் பெற வாய்ப்பிருக்கலாம். தொடர்பு கொள்ள விரும்பும் வரனில் எதிர்பார்க்கப்படுபவை: ஜாதகம், உயர்ந்த ஆசார சிறு குடும்பம். படிப்பு உத்தியோகம் அன்பும் பண்பும். பெட்டி எண் 851.

பாரத்வாஜ கோத்ரம், பிரஹசரணம், வயது 30 நிரம்பிய தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் விசாக நட்சத்திரம் பட்டதாரி பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் நிரந்தரமாகப் பணி புரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் 852.

போபாலில் (பி.எச்.ஈ.எல்.) வாழும் நடுத்தரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த செவ்வாய் தோஷமுள்ள ஆயில்ய நட்சத்திரம் அழகிய மாநிறமுள்ள 19 வயது காஜுலு பலிஜா நாயுடு பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. ஏக புத்திரி. எஸ். எஸ். எல். சி. (ஆங்கில மீடியம்) புகைப்படம், மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் 853.

வாதூல கோத்ரம், வடமாள், உத்திராட நட்சத்திரம், பி. ஏ. தேர்ச்சி பெற்று சி.ஏ. படித்துக் கொண்டிருக்கும் 22 வயது அழகான பெண்ணுக்கு பி.ஈ., எம். டெக்., சி.ஏ. போன்ற உயர் படிப்புப் படித்திருக்கும் 28 வயதுக்குள் பொருத்தமான வரன் தேவை அயல் நாட்டில் வசிப்பவரா யிருந்தாலும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண் 854.

பாலமகரிஷி கோத்திரம், தமிழ் பேசும் செட்டியார் வகுப்பு தனியார் துறையில் ரூ. 600 சம்பளம் வாங்கும் நல்ல குணமும் குடும்பப் பாங்கான 35 வயதுப்பெண்ணுக்கு 40 வயதுக்குள் நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள எந்த ஜாதி மதமானாலும் வரன் தேவை. இரண்டாவது தாரமாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண் 855.

துணிகளை

நீரில் நனைப்பதற்கு முன் – ஒரு மேஜைஸ்பூன் வாஷிங்சோடாவை ஜலத்தில் கரைத்து விட்டு பிறகு நனைத்தால் வெகு சீக்கிரம் அழுக்குகள் விலகுவதோடு சோப்பும் அதிகம் செலவாகாது. உப்புத் தண்ணீராக இருந்தாலும் நல்ல தண்ணீர்போல் சோப்பும் நுரை வரும். –பட்டம்மா.



மெலிந்த தோற்றம்; வெளுத்த முகமும், அழகான கண்களுமாக திரையை விலக்கிக் கொண்டு வந்து கை கூப்பி வணக்கம் சொல்லி அமர்ந்தவர்....

சுமித்ராவா....?

இந்தப் பெண்ணா நடிகை சுமித்ரா....? பருமனும், குட்டையும், கண்களில் துள்ளலும் சந்தோஷ முகமுமாகப் படங்களில் பார்த்த அந்த உருவம் எங்கே? அமைதியே உருவாக கழுத்தில் நீண்டு தொங்கும் செயினை வாயில் வைத்துக் கடித்தவாறே சூனியத்தை வெறிக்கும் இந்த சுமித்ரா எங்கே?





நடிகைக்குத் திருமணமே கூடாது!

மஞ்சுளா ரமேஷ்

இடையில் ஓடிப்போன வருடங்கள் இரண்டரைதான். அதற்குள் வாழ்க்கையில் எத்தனை கஷ்டங்களை அனுபவிக்க முடியுமோ அத்தனையும் அனுபவித்து விட்டிருக்கிறார். பேசும்போதே யோசித்துப் பேசுகிறார்.

''எனக்கு மலையாளம் தாய்ப் பாஷையாக இருந்தாலும்விசாகபட்டணத்திலேயேஅப்பா செட்டிலாகி விட்டார். குடும்பத்தில் நான் ஒரே பெண். நன்றாகத் தெரிந்த பாஷை தெலுங்குதான். மெட்ரிகுலேஷன் முடிச்சு லீவுக்கு மெட்ராஸுக்கு வந்தப்போதான் டான்ஸ் கத்துக்க ஆரம்பித்தேன். அப்போ கூட நடிகையாகணும்னு நினைக்கலே. ஆனா என்னுடைய மாஸ்டர்தான் உனக்கு நல்ல எதிர்காலம் இருக்குன்னு உற்சாகப்படுத்தினார். அவர் மூலம்தான் சினிமா சான்ஸ் கிடைத்தது.

மலையாளத்தில் முதல் படத்தில் நடிச்சுக்கிட்டு இருந்தப்பவே, 'நிர்மால்ய'த்தில் ஒப்பந்தமானேன். அந்தப் படம் எனக்கு நல்ல பேரையும் புகழையும் கொடுத்தது. பண்டரிபாயும், துரையும் ரொம்ப நாளா தங்களுடைய படத்துக்குத் தேடிக்கிட்டிருந்த ஹீரோயின் கிடைச்சாச்சுன்னு சந்தோஷப் பட்டாங்க.

'அவளும் பெண்தானே' மூலமா தமிழகத்துல நல்லபேரை எடுத்துட்டேன். தொடர்ந்து பல படங்கள். தமிழ்ப் படங்கள் அடுத்தடுத்துக் கிடைச்சுக்கிட்டு இருந்ததுல தெலுங்கு, மலையாளத்திலே நேரம் கிடைக்கறப்ப நடிக்கிறதுன்னு முடிவெடுத்தேன்.

''நான் ரொம்ப அட்ஜஸ் பண்ணிக்கிட்டுப் போற டைப். நானுக இதைச் சொல்லலே. ஃபீல்டுல இருக்கிற அத்தனை பேருக்கும் தெரியும். 'ஏம்மா, ஒரு தகராறு இல்லாம எல்லோருடனேயும் சுமுகமா இருப்பியே, உனக்கா இப்படின்னு கேட்கறப்ப..''

கண்கள் சிவந்து முத்துக்கள் ஓரம் கட்டின. வாழ்க்கையில் பட்ட ரணங்கள் இன்னும் பச்சையாகவேதான் இருக்கிறது. ஆறவில்லை என்பதை அந்தக் கண்ணீர் சுட்டிக் காட்டுகிறது.

அழகும் இளமையும் கொண்ட பெண்கள் திறமையுடனும் இருந்து விட்டால் சினிமாவுலகில் மளமளவென்று முன்னுக்கு வந்து விடுகிறார்கள். இத்தனை இருந்தும் என்ன பயன்? வாழ்க்கையைப் பற்றிய உண்மைகளைத் தெரிந்து கொள்ளாமலே இருந்துவிடுகிறார்கள்! இதனால் இந்தக் குணசித்திர நடிகைகளுக்கு நேரும் விபத்துக்களைத்தான் வரிசையாகப் பார்த்துக் கொண்டு வருகி-றோமே?

இதிலே இந்தப் பெண்மணியின் வாழ்க்கையும் ஒரு தனி அத்தியாயமாகத்தான் இருக்கிறது. காதலிக்கும் பெண்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அத்தியாயம். காதலிக்கும்போது ஆண்களின் தோற்றம் வேறாகவும், கல்யாணமான பின் நடக்கும் வாழ்க்கை வேறாகவும் மாறிவிடும் அவலம்....

ரவிகுமாருக்கும், சுமித்ராவுக்கும் இருந்த காதலைப் பற்றியும், முறைப்படி அவர்கள் திருமணம் செய்து கொண்டு அத்தனை அன்பர்களையும் அழைத்துவிருந்து வைத்ததையும் எழுதாத பத்திரிகை கிடையாது.

''ஆனா காதலிச்சபோது இருந்த சந்தோஷம் நிஜ வாழ்க்கையில் எனக்கு இல்லே. அங்க இருந்த ஒரு வருஷம் நான் பட்ட கஷ்டம் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல.

என்னுடைய ஒவ்வொரு சின்ன அசைவுக்கும் நான் பதில் சொல்ல வேண்டியிருக்கும். யார் கிட்டே யிருந்து போன், என்ன பேசினீங்க, ஏன் வாசற் படியில் நிக்கறே, அம்மா வீட்லேருந்து என்ன பிரைன் வாஷ் பண்றாங்களா இப்படி....

எல்லாத்தையும் சகிச்சுக்கிட்டேன். இத்தனைக்கும் கல்யாணமானவுடனே நான் சினிமாவில் நடிக்கிறதை நிறுத்தி விட்டேன். எங்களுடைய காதல், காதல் நிலையில இருக்கறப்பவே எனக்கு வந்த பல வாய்ப்புக்களை நான் இழந்திருக்கிறேன். ஃபாரினுக்குப் போகணும்னு ஆசைப்பட்டிருக்கேன். அந்த மாதிரி ஃபாரின்ல எடுக்கப் போற படங்களை நான் 'புக்' ஆனப்ப இவர் மூர்க்கத்தனமா மறுத்திருக்கிறார்.

அம்மாமட்டும் சொல்லுவாங்க. ''சுமித்ரா இதெல்லாம் வாழ்க்கையில எல்லாருக்கும் கிடைக்கிற சந்தர்ப்பம் இல்லே. உனக்குக் கிடைச்சிருக்கு. ஆனா எல்லாத்தையும் உதறித் தள்ற நீ ஒரு காலத்தில இதுக்காகவெல்லாம் அழப்போறேன்னு...

ஆமாம், இப்ப நான் அழாத நாள் கிடையாது.''

அந்த வேதனை படர்ந்த முகத்தைப் பார்க்கும்போது ரொம்பவும் வருத்தமாக இருக்கிறது. நடிகைகளும் பெண்கள்தானே? அவர்களுக்கும் மற்ற பெண்களைப் போல ஏன் இல்லறம் அமைய மாட்டேன் என்கிறது பெரும்பாலான நடிகைகளின் அந்தரங்க வாழ்வில் சூறாவளிதான் வீசுகிறது. சிலது வெளியே வருகிறது. பல உள்ளேயே குமுறிக் கொண்டிருக்கிறது. ஏனிந்த அவலநிலை?

''என்னைக் கேட்டால் நடிகைகள் திருமணமே செய்து கொள்ளக் கூடாது என்பேன். நடிகை என்று வந்து விட்டால் இதற்கெல்லாம் ஆசைப்படக் கூடாது. இல்லையென்றால் காலத்துக்கும் கண்ணீர் வடிக்க வேண்டியதுதான்.''



''அவரை விட்டுப் பிரிந்து வந்துவிடுவது என்று எந்த நிலையில் முடிவெடுத்தீர்கள்?'' என்று கேட்டேன்.

''அவருடைய சந்தேகங்கள் என்னால் தாள முடியாததாகப் போய் விட்டது. நான் கல்யாணமாகும் வரை செல்லப் பெண்ணாக வளர்ந்தவள். நடிகையாகி விட்ட பிறகு எங்கு போனாலும் புகழ்தான். இப்படி இருந்தவளை வீட்டுப் படி தாண்டாமல் சமையல்கட்டிலேயே இருக்க வேண்டுமென்று சொன்னால்...?



''சொன்னால் நீங்கள் நம்ப மாட்டீர்கள். நான் அவருடன் சினிமாவுக்குக் கூடப் போனது கிடையாது. பக்கத்துலதானே பீச். அங்கெல்லாம் நாலு பேர் பாக்கப் பொம்பிளைகள் போவதாவது என்பார் அவர்.

புதுசாக் கல்யாணமான சாதாரணப் பெண்ணுக்குக் கூடக் கிடைக்கும் இந்தச் சின்னச் சின்ன சந்தோஷங்கள் கூட எனக்குக் கிடைத்ததில்லை. எவ்வளவு நாள் நான் இப்படியே வாழ முடியும்? கூட இருந்த அவருடைய அம்மாவுக்கு. தன்னுடைய பெண்ணுக்கு ஏழு மணிக்குப் பசிக்கும் என்றால் ஆறு மணிக்கே ரெடியாக்கி வைத்துவிடுவார். ஆனால் வாயும் வயிறுமாக இருந்த நான் பின்னைக்கு முன்னாடி சாப்பிட முடியாது.''

இதை யெல்லாம் தொடர்ந்து அவர் சொல்லவில்லை. நினைத்துநினைத்து மெதுவாகத் தனக்குள் சொல்லிக் கொள்வது போல் சொல்கிறார். வாழ்ந்த வாழ்க்கையின் துன்பத் தழும்புகளைத் தடவிப் பார்த்துக் கொள்கிறார்

பார்க்கப் போனால் இவை யெல்லாம் சின்ன விஷயங்கள்தான். ஆனால் இவைகள் தான் மென்மையே உருவான பெண்மையின் மனதில் அடிகளாக விழுகின்றன. தன் வயிற்றில் பிறந்த 'பெண்ணைப் போலத்தானே மருமகளாக வந்தவளும் வளர்ந்திருப்பாள் என்று ஏனோ இவர்களுக்குத் தோன்றுவதில்லை

''கல்யாணத்துக்கு முன் இவருக்கு இவ்வளவு கெட்ட பழக்கங்கள் உண்டு என்பது எனக்குத் தெரியாது. மனைவி என்ற பெண் வீட்டில் இருக்கிறாள் என்பதே நினைவில் இருக்குமோ இருக்காதோ தெரியாது. நண்பர்களுடன் குஷியாகப் பேசிக்கொண்டிருப்பார். அங்கே காப்பி கொடுக்கப் போவேனே தவிர அழைத்துப் பேச மாட்டார்.

நான் அந்த வீட்டு வேலைக்காரி இல்லையே...''

இப்படி அவர் தழைந்த குரலில் கேட்கும் போது. இதே போல எத்தனையோ வீடுகளில் உழன்று கொண்டிருக்கும் சகோதரிகளைத்-தான் என்னால் நினைக்க முடிகிறது.

''இன்னும் அங்கு இருக்க முடியாமல் நான் அம்மா வீட்டுக்கு வந்து விட்டேன். என் குழந்தை அர்ச்சனாவே இனி சகலமும் என்று ஒரு நிம்மதியாக முடிவெடுத்துவிட்ட போதுதான் அதிலேயும் அவர் மண் அள்ளிப் போடப் பார்த்தார்.

குழந்தையைப் பார்க்க மட்டும் அடிக்கடி வந்து கொண்டிருந்தார். என்ன இருந்தாலும் அவருக்குப் பெற்ற பாசம் இருக்காதா என்றுதான் நாங்களும் பேசாமல் இருந்தோம்

இனி என் வாழ்க்கையை நானே நடத்துவது என்று முடிவெடுத்திருந்த சமயம். சிலோனுக்கு டிராமாவில் நடிக்கப் போயிருந்தேன். எப்போதும் போலக் குழந்தையைப் பார்க்க வந்தவர், 'அம்மா பார்க்கணும்னுங்க குழந்தையை' என்று சொல்லியிருக்கிறார். அப்பாவும் குழந்தையை எடுத்துக்கொண்டு கிளம்பி யிருக்கிறார். அவர்கள் வீட்டிற்குப்போனவுடன்குழந்தையை உள்ளே கொண்டு போய் வைத்துக் கொண்டு விட்டார்கள்!

''அவ வரட்டும். அப்புறமாப் பார்த்துக்கலாம்!'' என்றாராம். அப்பாவுக்கு அப்படியே வெலவெலத்துப் போய் விட்டது. நான்

சிலோனிலிருந்து திரும்பி ஏர்போர்ட்டி-லிருந்து காரில் வந்தபோதே அப்பா இந்த விஷயத்தைச் சொன்னுர். அவ்வளவுதான். காரிலேயே கத்திக் கூச்சலிட்டு சண்டை போட்டு பைத்தியக்காரி போல ஆகிவிட்டேன்.

உடனே குழந்தையைத் திருப்பிக்-கொடுக்கக் கோர்ட்டில் வழக்குப் போட்டேன். ஒன்பதே நாளில் என் குழந்தையைத் திரும்ப வாங்கிக் கொண்டேன். அப்பா, என் உயிர் அப்போதுதான் திரும்பியது.''

அதற்கப்புறம் அவர்களிடமிருந்து எந்தச் செய்தியும் இல்லையாம். அதைப் பற்றி இவரும் கவலைப்படவில்லை. தன் எதிர்காலம் பெண்ணைப்பார்த்துக்கொள்வதில்-தான் என்கிருர்.

''நல்ல டைரக்டர்களின் படங்களில் நடிக்க மீண்டும் சான்ஸ் கிடைச்சிருக்கு. என்னுடைய இழந்த வாய்ப்புக்களைத் திரும்பவும் பெறுவேன்னு நினைக்கிறேன்..?''

என்றவர் பேட்டியின் முடிவாகச் சொல்ல விரும்பியதை நீண்ட நேரம் யோசித்தார். அப்புறம் தயங்கிக் கொண்டே சொன்னுர்.

''வாழ்க்கைங்கிறது ரொம்ப அற்புதமானது. கணவனேடு மனைவி அட்ஜஸ்ட் செய்துட்டுப் போறதும். மனைவியோடு கணவன் ஒத்துப் போறதுமா இருந்தா எவ்வளவோ பெரிய சாதனைகளைச் செய்யலாம். ஆனு அந்தப் பாக்கியம் எல்லோருக்கும் கிடைக்கிறதில்லே.

''நான் ஒரு ஆண், நான் எப்படி வேணுமானுலும் இருப்பேன். பொண்டாட்டியா ஆயிட்டேங்கறதாலே நீ அடிமையாகத்தான். இருக்கணும்கிற மாதிரி நடத்துவிட்டா அது வாழ்க்கையே இல்லே. ஜெயில்தான். எவ்வளவோ படிச்ச, எத்தனையோ சிந்திக்கிற ஆண்கள், பூப்போல இருக்கிற பெண்களை மட்டும் ஏன் புரிஞ்சுக்க மாட்டேன் என்கிருங்க? அவங்க வாழ்க்கையை ஏன் நாசமாக்கிடருங்க..''

இந்தப் பெண்மணியின் கேள்விக்குக் காலம் ஒன்றுதான் பதில் சொல்ல முடியும்!



பால் பாயிண்ட் பேனவின் மை பர்னிச்சர்களிலோ அல்லது துணி மணிகளிலோ பட்டுவிட்டால் ஒடிகோலன் அல்லது 'ஸ்பிரிட்'டை பஞ்சில் நனைத்து மை பட்ட இடத்தில் தேய்த்தால் மை மறைந்துவிடும்.

—எஸ். முகம்மது யூசுப்

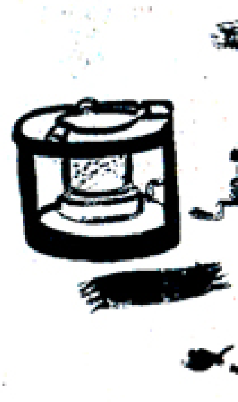


பிறந்து ஆறு மாதம் வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கு மலச்சிக்கல் இருந்தால் உலர்ந்த பெரிய திராட்சைகளில் 4 எடுத்து இரவில் தண்ணீரில் ஊறவைத்துக் காலையில் அதை அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்க வைத்து நன்ருகப் பிழிந்து அந்த ஜூஸை வெறும் வயிற்றில் பால் கொடுப்பதற்கு முன்பு கொடுத்தால் மலம் நன்ருகப் போகும்.



திரியின் திரி ஸ்டவில் திரி போடும் போது விரலில் காயம் பட்டு அவதியுறுவது காண்கிறோம். அதைத் தவிர்க்க, சிறிது 'க்ரீஸை' திரி குழாயின் அடி பாகத்தில் தடவி, திரி நுனியில் 'ட்வைன்' முடி போட்டு நுழைத்து இடுக்கி உதவியால் மேலே இழுத்தால் சுலபமாக திரி விரலில் படாமல் நுழைந்து விடும். காயம் படாது.

—விமலா



மூளை வளர்ச்சியில்லாத குழந்தையா?

சில வருடங்களுக்கு முன் நான் மதுரையில் உள்ள மருத்துவக் கல்லூரியில் பேராசிரியராகப் பணி புரிந்து வந்தேன். இராமநாதபுரத்தில் தேவகோட்டை என்ற ஊரில் ஒரு பெரிய திருமணம். என்னையும் எனது மனைவியாரையும் அழைத்திருந்தார்கள். நாட்டுக் கோட்டை நகரத்தார் சமூகத்தின் தமிழ்த் திருமணமாகும் அது. திருமண வீட்டில் நுழைந்தவுடன் ஆண் வேறு பெண் வேறாகப் பிரித்துத் தனித் தனி இடத்தில் உட்காரச் சொன்னார்கள்.

திருமணம் முடிந்து திரும்பும்போது எனது மனைவியார் சொன்னார்கள்: "நான் உட்கார்ந்து இருந்த இடத்தில் இருந்த



Dr. காமேஸ்வரன்

தாய்மார்கள் என்னை யார் என்று புரிந்து கொள்ளாததால் உங்களைப் பற்றித் தாராளமாகப் பேசிக்கொண்டிருந்தார்கள். பெருமையாகக் கூடப் பேசியதைக் கேட்டு எனக்கு மிகவும் சந்தோஷம். 'நல்ல டாக்டர் அவர். நாம் பேசுவதையெல்லாம் பூராவும் கேட்டு தகுந்த பதில் சொல்லுவார். முன்கோபியல்ல. அதனாலேதான் வியாதிகள் எல்லாம் குணமாகிவிடுகிறது' என்றார்களாம்.

மேலும் என் மனைவியார் சொன்னார்கள், "இந்தப் பெண்டிர் பேசியதில் வைத்தியர் சமூகத்திற்கே பயன்படும் கருத்து இருக்கிறது. வைத்தியர்களின் ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சி கலந்த படிப்பைக் கண்டோ நிபுணத்துவத்தினைக் கண்டோ பிணியாளர்கள் நெருங்குவது இல்லை. அவர்களுடன் கலந்து பழகி, கேட்கின்ற எந்த விதமான கேள்விகளுக்கும் தாராளமாகப் பதில் சொல்லும் வைத்தியனைத்தான் நம்புகிறார்கள். அந்த வகையிலே உங்களுக்கு முதல் மார்க் கிடைத்ததில் எனக்குச் சந்தோஷம்" என்று முடித்தார்கள்.

இந்த அரிய கருத்தை நான் கூடியவரை மறந்ததில்லை. அதன் வழியே சில தினங்களுக்கு முன் ஒரு தாயார் என்னை அணுகி, 'டாக்டர், சிறு குழந்தைகளின் வளர்ச்சியைப் பற்றிப் பேசுகையில் வைத்தியர்கள் எல்லாம் சொல்லுகிறார்கள்: வளர்ச்சிக்கு அடையாளமாகச் சில எல்லைக் கற்கள் இருக்கின்றனவாம். அவற்றைச் சரியான நேரங்களில் நெருங்காவிடில் அக்குழந்தைகள் எல்லாம் பின்தங்கிய குழந்தைகளாகக் கருதப்படுகிறதாமே? அப்படியென்றால் என்ன? அதுமட்டுமல்ல, டாக்டர். ஒரு குழந்தை சாதாரணக் குழந்தைதான். குற்றம் கோளாறு இல்லாமல் எங்களுக்குத் தென்படுகிறது. வைத்தியக் கண்ணோட்டத்துடன் இந்தக் குழந்தை குற்றம் கோளாறு இல்லாமல் சரியாகக் கேட்டுப் பேச்சு வார்த்தைகளுடன் வளர்கிறது என்பதை நாங்கள் சுலபமாகப் புரிய ஏதாவது நீங்கள் சொல்ல முடியுமா?" என்று கேட்டார்கள்.

அந்த அம்மையார் கேட்டது நல்ல, அர்த்தமுள்ள, புத்திசாலித்தனமான என் அறிவையும் பொறுமையையும் சோதனை செய்யும் கேள்விகள். அவருக்கு பின்வரும் பதில் சொல்ல ஆரம்பித்தேன்.

"ஒரு குழந்தை பிறந்தவுடன் அங்கஹீனம் இல்லாமல், வழக்கம்போல் சப்தமிட்டுக் கொண்டிருக்கிறதா என்று சாதாரணமாக நடைமுறையில் எல்லோரும் கவனிப்பதுண்டு. தலை சிறிதாகவும், தடித்த நாக்கை வெளியே நீட்டிக் கொண்டு எச்சில் வடித்துக் கொண்டிருக்கும் ஒரு குழந்தையின் மனநிலைமை குன்றியிருக்கும் என்பதை ஒரு வகையாக, பரவலாக பலருக்கும் தெரியும். இக்குழந்தைதான் மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தை என் சொல்வார்கள்.

இதுமாதிரி குழந்தைகளை கருவில் இருக்கும்போதே நவீன முறைகளால் கண்டு பிடிக்க முடியும். கருவைச் சுற்றியிருக்கும் கருநீரை ஊசி போட்டு எடுத்து வளர வைத்து. கருவின் துர்வளர்ச்சியின் ஆதாரம்

மூலம் கண்டு பிடிக்க முடியும். மேல் நாடுகளில் கண்டுபிடித்த உடனேயே கர்ப்பத்தைக் கலைத்து விடுவார்கள். அது மாதிரி குழந்தைகள் பிறப்பின் அவற்றிற்கும் கஷ்டம். பெற்றோர்களுக்கும் கஷ்டம். சமூகத்திற்கும் பாரம் என்று மேல் நாட்டாரின் கருத்தாகும்.

நிற்க, நாம் பேசிக் கொண்டிருந்த சாதாரண வளர்ச்சியுடைய குழந்தையைப் பற்றி பேசுவோம். 6வது வாரத்தில் தன்னை அணுகுபவர்களை எல்லாம் கண்ணால் கூர்மையாகப் பார்க்க ஆரம்பிக்கும். மூன்றாவது அல்லது நான்காவது மாதத்திலேயே தலையை நன்றாகத் தூக்க ஆரம்பிக்கும். ஆறு மாதத்திலிருந்து எட்டு மாதத்துக்குள் எவருடைய உதவியின்றி உட்கார முடியும். 10 மாதத்திலிருந்து ஒரு வருஷத்திற்குள் நிற்கும். பின் ஒரு வருஷத்திலிருந்து அடுத்த இரண்டு மாதத்திற்குள் நடக்க ஆரம்பிக்கும். உண்ண உணவும் தனக்குத் தானே உட்கொள்ளும் சக்தி ஏற்படும். இரண்டு, மூன்று வயதில் தன்னைச் சுத்தி செய்துகொள்ளும் ஆற்றல் பெறும்.

> பழைய புளியாக இருந்தால் குழம்பு கருப்பாக மாறிப் பார்க்கவே நன்றாக இருக்காது. அரிசி களைந்த நீரில் புளியைச் சிறிது நேரம் ஊற வைத்து அந்த நீரை விட்டே கரைத்து எடுத்தால் புதிய புளியில் குழம்பு வைத்தது போலவே இருக்கும்.
>
> —பாலா இராஜேந்திரன்

மேலே சொன்ன அட்டவணைப்படி ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சியைக் கவனிப்போம். நான்கு மாதம் ஆகியும் தலையைத் தூக்காத குழந்தை பின்தங்கிய குழந்தைதான். 10 மாதம் ஆகியும் உட்காராத குழந்தை பின்தங்கியதுதான். இப்படியே கவனித்துக் கொண்டு போகலாம். எல்லைக் கோடுகளை அணுகுவதற்கு இவைதான் அளவுகோல். நிற்க, ஒரு குழந்தைக்கு மூளை வளர்ச்சி சரியாக இருப்பினும் கூட காது கூர்மை உள்ளதா என்று கவனிக்க வேண்டியது அவசியமாகும். அதைப் புரிந்துகொள்ள பிறந்த குழந்தை பருவத்திலிருந்தே கவனிப்போம்.

ஒரு பிறந்த குழந்தை பலத்த சப்தத்தைக் கேட்டால் அதிர்ச்சியுடன் கலந்த தோற்றத்தைக் கொடுக்கும். இதற்கு மோரோ என்று சொல்லுவார்கள் அதிர்ச்சி சப்தம் வரும் திசை நோக்குகின்ற சக்தி கிடையாது அப்போது.

வளரும்போது முதல் நான்கு மாதங்களுக்குள் தன்னைச் சுற்றியுள்ள சப்தங்களை பற்றிக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குழந்தை புரிந்துகொள்வதோடு சில குறிப்பான சப்தங்களைச் சில மனிதருடனே, அல்லது சில பொருட்களுடனே இணைத்து புரியும் வாய்ப்பையும் பெறுகிறது. உதாரணமாக ஒரு ஸ்பூனை எடுத்துக் கொண்டு தட்டும் சப்தத்தைக் கேட்டால் திரும்பிப் பார்க்கும். குழந்தைக்கு அது ஒரு அர்த்தமுள்ள சப்தமாகும். கிலுகிலுப்பையை வைத்துச் சப்தமிட்டால் திரும்பிப் பார்க்கும். தாயின் பாசமான வார்த்தையைக் கேட்டாலும் அது மாதிரி செய்யும். ஆனால் இந்த சப்தங்கள் எல்லாம் சிசுவின் காது மட்டத்தில்தான் சொல்ல வேண்டும். தலையின் மேல் உயரத்தில் இருந்து சப்தம் எழுப்பினால் சிசு திரும்பாது. ஆறு மாதத்திலிருந்து எட்டு மாதத்திற்குள் சப்தத்தை உண்டாக்கும் ஒரு ஆராய்ச்சியில் குழந்தை ஈடுபடுகிறது. அம்மா, அப்பா, தாத்தா என்ற சுலபமான வார்த்தைகளை முழுமையாகப் பேசாவிட்டாலும் புரியும் அளவு மழலைச் சொற்களால் கூறும். ஒலியை அதிகமாக்கும், குறைத்து ஒலிக்கும். இவையெல்லாம் ஒரு பழகுகின்ற கட்டமாகும். நன்றாகக் காது கேட்கும் குழந்தைதான் அதைச் செய்ய கூடும். இதற்கு ஆங்கிலத்தில் Feed Back என்பார்கள். அதாவது மற்றொருவர் நம்மைத் திருத்துவதற்கு பதிலாக நம் ஒலியை நாமே கேட்டுத் திருத்திக் கொள்வது என்பது பொருள். ஒரு வருட ஆரம்பத்தில் குழந்தை தனது முதலாவது வார்த்தையைச் சொல்ல முடிகிறது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அடுத்த ஆறு மாதத்திற்குள் மேலும் ஐந்து வார்த்தைகள் சேர்க்கப்படுகின்றன. இரண்டாவது வயது வரும்போது 24 வார்த்தைகள் பேச முடிகிறது. மூன்றாவது வயதில் முன்னூறு வார்த்தைகள் பேசக் கூடும். மூன்று வயதிலிருந்து ஐந்து வயதிற்குள் பாஷை பேசுகின்ற இரகசியம் குழந்தைக்குப் புலனாகிறது. இதற்கு முன் பேசியது. உளறியது எல்லாம் வார்த்தைகள். இனிமேல் பேசப்போவது அதன் தாய்ப்-பாஷை.

இப்போது மேலே கூறிய கேட்கும் எல்லைக் கோடுகள் எல்லாம், ஒரு சாதாரண மூளைக் கோளாறு இல்லாத கேட்கும் குழந்தைகளில் காணப்படுவது.

ஆகையால் ஒரு குழந்தை பேசவில்லை என்று ஒரு வைத்தியரை அணுகும்போது இரண்டு காரணங்களை யொட்டி அவருக்கு குழப்பம் ஏற்படலாம். குழந்தைக்குக் காது கேளாமையால்தான் இப்படிப் பேசவில்லையா, அல்லது குழந்தை மூளை வளர்ச்சியடையவில்லையா என்று இந்த இரண்டு மார்க்கங்களில்தான் அவரது சோதனை ஈடுபடும்.

மங்கையர் மலர்

கடைத் தேங்காயை எடுத்து.....

கடைத் தேங்காயை எடுத்து வழிப் பிள்ளையாருக்கு உடைத்தாற்போல் என்று சொல்வதுண்டு.

பிள்ளையாருக்கு உடைப்பது இருக்கட்டும். முதலில் கடைத் தேங்காயை நல்லதாக எடுக்கத் தெரியுமா? இதோ சில குறிப்புகள்:

தேங்காயை எடுக்கும்போதே முதலில் அதன் குடுமியைப் பிடியுங்கள். தற்போதைய தண்ணீர்ப் பஞ்சத்தில் குளிக்காத நம் கூந்தலைப் போல குடுமியின் நார்கள் சிக்குப் பிடித்தாற்போல் ஒட்டிக்கொண்டிருந்தால் – தேங்காய் இளசு.

அல்லாமல், ஷாம்பூ செய்த கூந்தல் போல மொற மொறவென்று நார்கள் தனித் தனியாக இருந்தால் தேங்காய் முற்றல்!

சரி, குடுமி இல்லாத மொட்டைத் தேங்காய் என்றால்?

தேங்காயின் மூன்று கண்களும் வெளிறினாற்போல பழுப்பாக இருந்தால் இளசு!

கண்கள் நல்ல கறுப்பாக இருந்தால் தேங்காய் முற்றல்.

மேலும் தேங்காயின் மேலுள்ள மூன்று கோடுகளும் தேங்காயின்மேல் பரப்போடு சமமாக ஒட்டினாற்போல் இருந்தால் தேங்காய் இளசு.

அப்படியின்றி மூன்று வரிகளும் நன்றாக உயர்ந்து கம்பி போல வரப்பு கட்டினாற்போல் இருந்தால் முற்றல்.

தவிர உருண்டை வடிவக் காய்களை விட நீளவாட்டில் இருக்கும் காய்களில் பொதுவாகத் திருகினால் பூ நிறைய இருக்கும்.

வெள்ளை ராசிக் காய்கள் ஆப்பம், சேவை முதலியவைகளுக்குப் பால் பிழியவும் குருமா, முதலியவற்றுக்கும் ஏற்றது. பால் நிறைய இருக்கும்.

கருப்பு ராசிக் காய்கள் வறுத்தரைக்கும் கறிகளுக்கும் கறிகளுக்குத் துருவிப் போடவும், பர்ஃபி, தேங்காய் பூரணம், முதலியவை செய்யவும், தட்டை, சோமாஸ்-பூரணம் போன்றவைகளுக்குத்திருகிப் போடவும் ஏற்றது. பட்சணங்கள் கெடாது.

தேங்காய் தண்ணீர் நன்றாகக் குலுங்கினால், தேங்காய் அடர்த்தியாக இருக்கும்.

தேங்காய் தண்ணீர் குலுங்கி, காய் கனமின்றி இலேசாக இருந்தால் தேரை விழுந்த காயாக இருக்கும்.

தேங்காயின் கண்கள் ஈரமாகவும், லேசான வாடையுடனும் இருந்தால் அநேகமாக அழுகலாக இருக்கும்.

தேங்காய் பார்வைக்கு நல்ல முற்றலாகவும் குடுமி ஒட்டிப் பிடித்துக் கொண்டிருந்தால் குலைவாடல் தேங்காய். (செயற்கையாக மூட்டம் போட்டது) நன்றாக இராது.

இப்படிப் பார்த்துப் பார்த்து வாங்கிய காயை வீட்டுக்கு வந்ததும் குடுமி பாகம் மேலே இருப்பது போலச் செங்குத்தாக ஈரமில்லாத இடத்தில் வைத்தால் அழுகாது.

முதலில் செலவழிப்பது கண் உள்ள மூடியை. ஏனெனில் அந்தப் பகுதிதான் சீக்கிரம் கெட்டுவிடக் கூடியது.

உபயோகிக்காத மூடிகளை சிறிது டேபிள் ஸால்ட் தடவி, காற்றோட்டமாக வைத்தால் எத்தனை நாளானாலும் கெடாது.

நிறைய முற்றிய தேங்காய்கள் மலிவாகக் கிடைத்தால்–

மொத்தமாகத் துருவி, இலேசாக நிறம் மாறாமல் ஈரம் வற்றும்வரையில் அதிகாலையில் வறுத்து, சிறிது உப்புத் தூள் கலந்து, நல்ல வெயிலில் அன்று முழுவதும் உலர வைத்து ஆறிய பிறகு சுத்தமாக பாட்டில்களில் காற்றுப் புகாமல் வைத்துக் கொண்டால்–

எவ்வளவு நாளானாலும் கெடாது. வேண்டும்போது புதிய தேங்காயைச் சமைப்பது போலவே உபயோகிக்கலாம்.

அடடா...! எல்லாம் சரி. கடைத் தேங்காயை எடுக்க வந்ததே வழிப் பிள்ளையாருக்கு உடைப்பதற்கு அல்லவா? எந்தக் காய் எடுப்பது?

இந்தத் தேங்காயில் முளை வந்திருக்கிறது. ஆகவே இதற்குள் மொட்டு இருக்கும். (தேங்காய்ப் பூ) வேண்டாம்.

கைக்குள் அடங்குவதாக–

அதிகம் முற்றல் இல்லாததாக–

இருந்தால்தான் ஓங்கி அடிப்பதற்கும் சிதறுவதற்கும் ஏற்றதாக இருக்கும். எடுத்துக் கொண்டு நடையைக் கட்டுவோமா?

–எஸ். பட்டம்மா





மர்மத் தீவில்

மாலா-பாலா

கதை: மகிழ்ச்சிக்கண்ணன்
சித்திரம்: விஜயா




ஹா ஹா ஹா! என்னை மடக்கத்தான் அவனால மடக்க முடிஞ்சது. இங்கே நான் நெனைச்சா இன்னைக்கே அவனை குடும்பத்தோட க்ளோஸ் பண்ணுவேன்.
அதெல்லாம் வேணாம் ஸ்வாமி விபரீதமா போயிடும்.
தெரியும். அதனாலதான் படிப்படியா... ஓகே... நீ வர்ற பௌர்ணமிக்குள்ளே வந்துடணும். இல்லே நான் வந்துடுவேன்.
இல்லே நானே வர்றேன் ஸ்வாமி.
பீமன்! பீமன்!
இந்தத் தீவுல நமக்கு எதிரா ஒருத்தன் கிளம்புறானே, கும்பன் அவன் இப்போ எப்படி இருக்கான்?
அப்படியே தான் இருக்கான் பாஸ். அவனுக்கு மத்த ஜனங்க ஆதரவும் பெருகிட்டு இருக்கு.
இருக்கட்டும் மொதல்லே அவனை க்ளோஸ் பண்ணிடணும். பௌர்ணமிக்குள்ளே...
ஓகே பாஸ்! அந்தப் பொண்ணை அடைச்சிருக்கு. அதை அடக்கணும் மயக்கத்துல இன்னும் மயக்கம் தெளியலே.
அப்படியா, ரெண்டும் பெரிய இடத்துப் பசங்க இல்லே! மொதல்ல அந்தப் பொண்ணை என் ரூமுக்கு கூட்டிட்டு வா!
வாம்மா மகளே கண்ணு. உங்க அண்ணன் கூட வந்துட்டான். இனிமே பயமில்ல... உனக்காக ஃபாரின் ட்ரஸ்ங்க வாங்கி வச்சிருக்கேன். இந்தா.
யாருக்கு வேணும் உன் ஃபாரின் ட்ரஸ். நீயே வச்சுக்க. எங்கண்ணன் பாலா கூட வந்துட்டானு! ரெண்டு பேருமா சேர்ந்து உங்களை ஒரு கை பார்க்கிறோம்.

தொடரும்...

அழகாக இருக்க 10 வழிகள்

'கண்கள் ஆத்மாவின் ஜன்னல்கள்' என்று அழகாகக் கூறினார் ஒரு வங்கக் கவி. இந்தக் கண்களால்தான் பெண்களின் அழகு முழுமை அடைகிறது என்பது மட்டுமல்லாமல் நமது ஆரோக்கிய நிலையும் கண்களின் மூலமே 'பளிச்'சென வெளிப்படுகிறது.

1. கண்களைச் சுத்தம் செய்யும் முன்போ, கண்ணுக்கு மையிட்டு அலங்காரம் செய்யும் போதோ கைகளை மிகச் சுத்தமாகக் கழுவி விட்டு, பின்னரே ஆரம்பியுங்கள்.

2. உங்கள் கண்ணில் ஏதாவது குறை இருப் பின் சிறந்த கண் வைத்தியரின் உதவியுடன் உங்கள் முகத்திற்கேற்ற பிரேம் கொண்ட கண்ணாடிகளைத் தேர்வு செய்யுங்கள்.

முக அழகு பாதிக்கப்படாமல் இருக்க 'கான்டாக்ட் லென்ஸ்' உபயோகிக்கும் பெண்கள் கண்கள் விஷயத்தில் சுத்தத்தை கடைப்பிடிப்பது மிக அவசியம். ஏனென்றால் கண்களின் உள் பொருத்தப்பட்டிருக்கும் லென்ஸினால் மிகச் சுலபமாகத் தொற்று நோய்கள் பற்றக் கூடும்.

3. கண்களின் கீழ்ப் பாகத்தில் கண்ணைச் சுற்றியுள்ள நரம்புகள் மிகவும் 'வீக்' கான, நுண்ணிய நரம்புகள் ஆதலால் எந்த ஒரு மனக் கவலையும், கடின உழைப்பும், குறை உணவும் கண்களின் அடியில் கரு வட்டம் கட்டச் செய்யும்.

கண்கள் அடியில் கருவளையம் வருவது உங்கள் வயதை அதிகரித்துக் காட்டுவதோடு உங்களது ஆரோக்கியத்தைக் குறைத்துக் காட்டும். இதனைத் தடுக்கக் கூடியவரை அனாவசிய மன உளைச்சலுக்குச் சிறு வயதிலிருந்தே இடம் கொடாமல், மனதை உறுதியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

4. கண்களை அதிக நேரம் கடின உழைப் பிற்கு உள்ளாக்காதீர்கள். ஒரு மணி நேர படித்தல், எழுதுதல் இவற்றிற்குப் பிறகு ஐந்து முதல் பத்து நிமிடங்கள் கண்களை மூடிப் பூரண ஓய்வெடுங்கள்.

5. தினமும் குளிப்பதற்கு முன் மிதமான வெந்நீரைக் கண்களில் அடித்து கண்களைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்.

பன்னீரைச் சுத்தமான பஞ்சில் நனைத்து, கண்களை மூடி ஒத்தடம் கொடுத்தல், நறுக்கிய வெள்ளரி ஸ்லைஸ்களை மூடிய கண்களின் மீது 15 நிமிடம் வைத்திருத்தல் இவை கண்களைப்புத்துணர்வுடன் இருக்கச் செய்யும்.

எந்தக் காரணம் கொண்டும் மருத்துவரின் அனுமதி இன்றிக் கண்களின் உட் பாகத்தில் எதையும் விட வேண்டாம். சுத்த மற்ற தேன், விளக்கெண்ணெய் போன்றவற்றைக் கண்ணில் விட்டுக் கொள்வதால் பல அசுத்தங்கள் கண்களை அடைந்து, நோய் ஏற்படலாம்.

6. கண்களின் இமைகளையும் பாதுகாப்பது அழகை அதிகரிக்கும். அடர்த்தியான, கரிய இமைகள் கண்களின் பாதுகாப்பிற்கும் முக அழகிற்கும் அவசியம். கண்களின் இமைகளில் மட்டும் ஒரு பஞ்சை சுத்தமான விளக்கெண்ணெயில் நனைத்துத் தடவி வந்தால் இமைகளின் அடர்த்தியும், கருமையும் அதிகரிக்கும். கண்களின் இமைகளின் மேல் தடவப்படும் 'மஸ்காரா'வை அடிக்கடி உபயோகப்படுத்துதல் நல்லதல்ல.

வீட்டிலேயே தயாரிக்கப்படும் சுத்தமான கண் மையைக் கண்களில் பூசிக் கொள்வதால் தவறேதும் இல்லை. கடைகளில் விற்கும் கண் மையை வாங்கும்போது அதனது தரத்தை உறுதிப்படுத்திய பின்பே வாங்குங்கள்.

7. தூசி, அதிக வெய்யில், உள்ள இடங்களுக்குச் செல்லும்போது கூலிங் கிளாஸ் அணிவது கண்களைப் பாதுகாக்கும்.



8. பிரசவித்த பெண்கள், பரீட்சைக்குப் படிக்கும் மாணவிகள், காய்ச்சலிலிருந்து தேறியவர்கள் எல்லோரும் கண்களுக்கும், அதனைச் சுற்றியுள்ள பாகத்திற்கும் சிறிது விசேஷ கவனம் செலுத்த வேண்டும். முக்கியமாகக் கண்களின் அழகிற்கு சுமார் 7–8 மணி நேர அமைதியான உறக்கம் மிக அவசியம்.

9. தினமும் 3–5 நிமிடங்கள் கண்களின் விழியைச் சுழற்றி (மேலும் கீழும், இரு பக்கங்களிலும்) கண்களைச் சுழற்றிச் செய்யப்படும் பயிற்சியைச் செய்தால் கண்கள் சுறுசுறுப்படைந்து பிரகாசமாக விளங்கும்.

10. கண்களில் ஏதேனும் விசேஷ அலங்காரம் செய்து கொண்டால் (Make-up) அப்படியே படுக்கைக்குச் செல்ல வேண்டாம். மேக்கப்பை முழுவதுமாகத் தேங்காய் எண்ணெய், சோப் கொண்டு சுத்தப்படுத்திய பிறகே இரவு படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள்.

—மாயா மோகன்



குறுநாவல்

பொய்க்கால் குதிரைகள்

அரவிந்தன்

1

“உண்மையாகத்தான் சொல்கிறாயா இந்து? நம்பவே முடியவில்லையடி... அமெரிக்கன் கான்ஸலேட் ஆபீஸில் வேலை பார்க்கிறவர் — கைநிறையச் சம்பாதிக்கிறவர் — நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் வேறு — வரதட்சிணையே வேண்டாம் என்று சொல்லிவிட்டார்களா? ஆச்சரியமாக இருக்கிறதடி...! இந்த மாப்பிள்ளை... பேர் என்ன சொன்னாய்? ஓ... மிஸ்டர் தியாகுவுக்கு கைகால் எல்லாம் அதது இருக்க வேண்டிய இடத்தில் சரியாக இருந்ததோ? நீ நன்றாகப் பார்த்தாயோ?” — ஆபீஸ் முடிந்து வெளியே வந்ததும் வராததுமாக இந்துவிடம் கேட்டாள் சசி.

கைப்பையை மார்போடு சேர்த்து அணைத்தபடி மெதுவாக நடந்து வந்து கொண்டிருந்த இந்து சட்டென்று திரும்பி சசியைப் பார்த்தாள்.

“ச்சீ போடி... அவருக்கு ஒரு குறையும் இல்லை... ராஜாவாட்டம் இருக்கிறார்!” என்றாள்.

இதைச் சொல்லி முடிப்பதற்குள் இயல்பாகவே சிவந்த அவள் முகம் மேலும் சிவந்து



போயிற்று. இதுவே வேறு யாரிடம் என்றாலும் இந்து இப்படிப் பேச மாட்டாள். சனி அவளுடைய உயிர்த் தோழி. இருவருக்குள்ளும் ரகசியங்கள் அந்தரங்கம் என்று எதுவும் கிடையாது. மனத்தில் இருப்பதை அப்படியே பேச இந்துவுக்கு சனியும் சனிக்கு இந்துவும்தான். வேறு யாரிடமும் இந்த அளவுக்கு அந்நியோந்நியம் கிடையாது.

இந்து சொல்லி முடிப்பதற்குள்ளாகவே "இருக்கும் இருக்கும்... ராஜாவாட்டம்தான் இருப்பார். பேரிலேயே ராஜன் என்றிருக்கிறதே! தியாகராஜன் தன்னுடைய பிரம்மச்சரியத்தைத் தியாகம் செய்துவிட்டு வந்துவிடுவதாகக் கூடச் சத்தியம் செய்திருப்பாரே!"

சனி சிரித்தாள்.

அவள் இந்த ஆபீஸில் சேர்ந்த அன்றைக்கே அவள் கைகளைப் பற்றிக் குலுக்கி "கங்க்ராஜுலேஷன்ஸ் இந்து. நான் சனி. இந்த ஆபீஸ்தான். அநேகமாக நீங்களும் என் செக்ஷனுக்குத்தான் வருவீங்கன்னு நினைக்கிறேன்" என்று சந்தோஷத்தை முதன் முதலாகத் தெரிவித்தவள் சனிதான்.



கோதுமை மாவு அரைக்கும்போது பத்து கிலோ கோதுமைக்கு 1 கிலோ சோயா பீன்ஸ் போட்டு அரைத்து வைத்துக் கொண்டால் சப்பாத்தி செய்து சாப்பிடும் போது எளிதில் ஜீரணமாகும். உடம்பிற்கும் மிகுந்த சத்து தரும்.

—பிரேமா



இந்துவுக்கு இந்த அறிமுகமே மிகவும் பிடித்திருந்தது. ஆபீஸுக்கு யாராவது புதிதாக வருகிறார்கள் என்றாலே அவர்களைத் துச்சமாகப் பார்ப்பது அல்லது தன்னுடைய ப்ரமோஷனைக் கெடுக்க வந்த எதிரியாகப் பார்ப்பது என்று பழகிவிட்ட அலுவலக ஊழியர் வட்டத்திலும் இப்படி ஒரு வித்தியாசமான பெண்ணா என்று மிகவும் ஆச்சரியப்பட்டாள் இந்து.

சனி சொன்ன மாதிரி அவளை சனியின் செக்ஷனில்தான் போட்டார்கள்.

சீட்டும் பக்கத்துப் பக்கத்து சீட்!

அவர்கள் இருவரும் மிகக் குறைந்த இடைவெளியிலேயே இணைபிரியாத தோழிகளாகிவிட்டார்கள்.

சனிக்கும் இந்து வென்றால் மிகவும் உயிராகி விட்டது.

இந்து நிறையப் படிப்பாள். நிறையச் சிந்திப்பாள். கொஞ்சமாக மிக மிகக் கொஞ்சமாகவே பேசுவாள்.

அவளுடைய மௌனமே அவள் மிகவும் ஆழமானவள் என்பதைக் காட்டிக்கொடுத்துவிடும். சனி இந்துவின் மௌனத்தைக் கண்டு அதிசயிப்பாள். அவள் அபூர்வமாக வாயைத் திறந்து பேசிவிட்டால், "வார்ரேவா!" என்று மூக்கின் மீது விரலை வைத்து அதிசயப்படுவாள்.

"கடன்காரி! என்னடி சிரிக்கிறாய்? அவர் ராஜாவாட்டம் இருந்தார் என்று நான் சொன்னால் நம்பிக்கை இல்லையா உனக்கு? அப்படி நம்பிக்கை இல்லாதவள் அவர்கள் பெண் பார்க்க வந்த அன்றைக்கே நீயும் வந்து அவர்களைப் பார்த்திருக்கிறதுதானே? வர்ரேன் வர்ரேன் என்று ஏமாற்றிவிட்டு பித்துக்குளி. உங்கிட்டே நான் பேசவே கூடாது. நியாயமாகப் பார்த்தால்...!" இந்து சற்று கோபமாகவே சொன்னாள்.

சனி இன்னும் சிரித்துக் கொண்டே இருந்தவள் முகம் 'சட்'டென்று மாறிவிட்டது.

"ஆமாமடி இந்து. நிஜமாக அன்றைக்கு நான் வரவேண்டும் என்றுதான் இருந்தேன். இந்த மானேஜர் பூதம்தான் இப்படிப் பண்ணிக் காரியத்தையே கெடுத்துவிட்டது. அன்றைக்கென்று ஏதோ அவசரமான வேலை வைத்துக் கொண்டு காத்திருந்தது. அந்த வேலை அன்றைக்கே முடிந்து ஸ்டேட்மெண்ட் தயாரித்து அன்றைக்கு ராத்திரி பம்பாய் போகிற பிளேன்லே யாரோ பேசஞ்சர் கிட்டே கொடுத்தனுப்பி நம்ப ஹெட் ஆபீஸுக்கு டெலக்ஸ் பண்ணி சான்டாக்ரூஸ்லே அந்த ஆளைப் பார்த்து கவரைக் கலெக்ட் பண்ணிக்கச் சொன்னோம்! அன்றைக்கு ஆபீஸே ஏக ரகளை — சொன்னால் நம்ப மாட்டாய்... ம்... சொல் — அவர்கள் உன்னைப் பெண் பார்க்க வந்ததிலிருந்து எல்லாவற்றையும் ஒன்னு விடாமல் சொல். அன்றைக்கு என்ன புடவை கட்டிக் கொண்டிருந்தாய்?"

அவர்கள் இருவரும் பஸ் ஸ்டாப்பைச் சமீபித்திருந்தார்கள். வழக்கம் போல் ஆபீஸ் முடிந்து கூட்டம் நிரம்பி வழிந்து கொண்டிருந்த பஸ் ஸ்டாப்பைப் பார்க்கும்போதே வயிற்றைக் குமட்டுகிற மாதிரி இருந்தது இந்துவுக்கு.

அவளுக்குக் கூட்டத்தைக் கண்டாலே அலர்ஜி.

அந்தக் கூட்டத்தில் தானும் ஒருத்தியாக நின்று பஸ் வந்ததும் வராததுமாக விழுந்தடித்துக் கொண்டு ஓடி ஆண் பெண் வித்தியாசமில்லாமல் இடித்துக் கொண்டு பஸ்ஸில் ஏறி அந்தக் கூட்டத்தின் நடுவே நாலா பக்கமும் தன்னைப் பல ஆண் உடம்புகள் இடித்துக் கொண்டிருக்க கட்டெரிக்கும் அவர்களுடைய சூடான உஷ்ணக் காற்றுக்கும் துகிலுரிக்கும் அவர்களுடைய வெறிபிடித்த பார்வைக்கும் இடையில்

பயணம் செய்து வீடு போய்ச் சேரும்போது சேற்றில் மூழ்கி எழுந்து வந்தாற்போல் இருக்கும் அவளுக்கு.

பெரும்பாலும் கூட்டமான பஸ்களில் அவள் ஏறவே மாட்டாள்.

அதற்காக எவ்வளவு நேரம் வேணுமானாலும் பஸ் ஸ்டாப்பிலேயே காத்திருப்பாள்.

அப்படியும் ஒன்றிரண்டு பேர் அவர் நீண்ட நேரமாய் பஸ் ஸ்டாப்பிலேயே நின்று கொண்டிருப்பதைப் பார்த்துக் குறுக்கும் நெடுக்குமாக நடந்து பல்லைக் காட்டுவார்கள்.

அதற்காகவே இருவரும் மாலை வேளைகளில் நடந்தே போவார்கள்.

எங்கே கால் வலிக்கிறதோ அதற்குப் பக்கத்திலே இருக்கும் பஸ் ஸ்டாப்பிலே போய் நின்று கொண்டு விடுவார்கள். அங்கே விருந்து பஸ்ஸைப் பிடித்துக் கொள்வார்கள்.

அன்றைக்கும் இந்து பஸ் ஸ்டாப்பில் இருந்த கூட்டத்தைப் பார்த்து முகத்தைச் சுளித்தபடி ''நடப்போமா?'' என்றாள்.

சசியும் சம்மதம் என்பதாகத் தலையசைத்தாள்.

மெதுவாக நடந்தார்கள்.

இந்து மென்மையாகச் சொன்னாள்:

''ஒரே வார்த்தையில் சொன்னால் எங்கள் எல்லோருக்குமே இந்தச் சம்பந்தத்திலே பூரண திருப்தியடி சசி'' என்றாள்.

''அப்படியா?'' என்றாள் சசி.

''ஆமாமடி சசி. அவர்கள் அநாவசியமான பந்தா எதுவுமே பண்ணவில்லை. நம்ம வீட்டு மனிதர்கள் மாதிரியே உள்ளே எல்லாம் வந்தார்கள். மாப்பிள்ளையின் தங்கை யார் கிட்டேயோ கேட்டு ஜடைப் பில்லை கைக்கு வங்கி ஃபாரின் பவுடர் சென்ட் எல்லாம் கொண்டு வந்து போட்டுவிட்டு அமர்க்களப் படுத்திவிட்டாள் போயேன். அவர் ரொம்ப சாது. கொஞ்சம் பெரிய குடும்பம்தான். இவர் ஒருத்தர்தான் வேலையில் இருக்கிறார். அப்பா-அம்மா, ஒரு தம்பி – பி.எஸ்.ஸி. முடித்துவிட்டு வேலை தேடிக் கொண்டிருக்கிறாராம். இவருடைய மூத்த அக்கா கல்யாணத்தையே இவர் சம்பாதிச்சுத்தான் நடத்தினார்களாம். மூதல் தங்கைகள் இரண்டு பேருக்கும் கல்யாணம் பண்ணி இருக்கிறார். கடைசித் தங்கை பிளஸ் டூ படிக்கிறாளாம். அவளும் அப்பா அம்மாவும் அவரும் பெரிய அக்காவும்தான் வந்திருந்தார்கள். தம்பி தங்கைகள் யாரும் வரவில்லை. வந்திருந்தவர்களைப் பார்த்தபோதே ரொம்ப சாதுவான குடும்பம் என்று தெரிந்தது. அதிலும் இவர் மீது அவருடைய அப்பா அம்மாவுக்கே பயம் – மரியாதை ரொம்பவாம். இவர் வாயைத் திறக்கவே மாட்டேன் என்கிறார்! பேசினால் அவர்கள் 'கப்சிப்'பென்று ஆகி விடுகிறார்கள்.

தங்கள் குடும்பத்தில் மூணு பெண்களுக்குக் கல்யாணம் பண்ணினதிலே இவருக்கு நிறையக் கசப்பான அனுபவங்களாம்.

''வரதட்சிணை எதுவும் வேண்டாம்.''

''நகை நட்டுப் பாத்திரம் என்று உங்களுக்கு என்ன பிரியமோ அதைப் போடுங்கள் கல்யாணத்தை மூலண்டாகச் செய்து கொடுக்க வேண்டும். அவ்வளவுதான்'' என்று சொல்லி விட்டார்கள்.

இந்தச் சந்தோஷத்தில் அப்பாவுக்குத் தலைகால் புரியவில்லை. ஏகமாக நகையும் வைரத் தோடும் எல்லாம் போடுவதாக அவரே வாயைக் கொடுத்துவிட்டு இப்போது பணத்துக்கு அலை அலை என்று அலைகிறார். அதைப் பார்த்தால்தான் மனசுக்கு ரொம்பக் கஷ்டமாக இருக்கிறதடீ சசி. அம்மா பாட்டுக்கு ஒரு பக்கம் புலம்பிக் கொண்டிருக்கிறாள். மூத்தவளுக்கே இவ்வளவு செய்து விட்டால் இன்னும் விஜியும் ஜானுவும் இருக்கிறார்களே அவர்களை எப்படிக் கரை ஏற்றப் போகிறேனோ என்று வாய் ஓயாமல் புலம்புகிறாள். தங்கைகள் விஜியும் ஜானுவும், தம்பி கண்ணனும் எல்லோருமே நான் ஏதோ தப்புப் பண்ணிவிட்டமாதிரிப் பார்ப்பதாகவே எனக்குத் தோணுகிறதடீ சசி! அவர்கள் வீட்டையே துடைத்து நான் எடுத்துக்கொண்டு போய்விடப் போகிற மாதிரி ஒவ்வொருத்தருடைய பார்வையிலேயும் குரோதம் கொப்பளிக்கிறதடீ சசி. அதற்கு நான் என்னடீ செய்யட்டும்.''

சசி சட்டென்று அவளை நிமிர்ந்து பார்த்தாள். இந்துவின் முகம் வாடியிருந்தது. கண்களில் கண்ணீர் துளிர்த்துக் கொண்டிருந்தது.

''சீ... அசடு. நீ ஏண்டி அழறே? எல்லாம் அப்படித்தான் இருக்கும். வீட்டுக்கு வீடு வாசப்படி. உன் அப்பா கஷ்டப்படுகிறார் அம்மா புலம்புகிறாள். தம்பி தங்கைகள் முறைக்கிறார்கள் என்று வேண்டாததையெல்லாம் நினைத்துக் கவலைப்படாதேடீ!



குழந்தைகள், மற்றும் பெரியவர்கள் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டு அவதியுறும் போது மருந்துக் கடைகளை நாடி பேதி மருந்து வாங்கப் போகவேண்டாம். வீட்டில் இரவு மிஞ்சிய சோறில் ஊற்றி வைத்துள்ள நீராகாரத் தண்ணீரில் சிறிது உப்பை அதிகமாகப் போட்டு தேவைக்கு மிஞ்சிய தண்ணீரை காலை நேரத்தில் அருந்த அதன் பலன் 1 மணி நேரத்தில் தெரியும்.

—கலைமகள்

''உலகத்தில் தன்னம்பிக்கையும் நிஜமான சுயமரியாதை உணர்வும் கொண்ட உண்மையான ஆண்பிள்ளை ஒருத்தரைப் பார்த்திருக்கிறாய் நீ! அதற்காகச் சந்தோஷப்படு இந்து. இங்கே நிறையப் பேர் ஆண்பிள்ளை என்றால் அவனுக்கு மீசையும், பிடரி வரை மயிரும், பேண்டும், ஷர்ட்டும் பளபளப்பான ஷூவும் செருப்பும்னு தப்பா நினைச்சுட்டு இருக்காங்கடி இந்து.''

அதன் பிறகு அவர்கள் இதைப் பற்றியே தான் திரும்பத் திரும்பப் பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

தங்கள் ஆபீஸில் கல்யாணம் வரை வந்து விட்டு, வரதட்சிணையால் நின்று போன கல்யாணம் ஒன்றைப் பற்றியும் சசி சொன்னாள். இதையெல்லாம் கேட்ட இந்துவுக்கு இந்த இடம் கிடைத்தது நிஜமாகவே தன்னுடைய அதிர்ஷ்டம்தான் என்று எண்ணம் வந்து விட்டது.

அந்த சந்தோஷத்துடனேயே அவள் பஸ்பிடித்து பிறகு நடந்து வீடு சேரும் போது இருட்டிவிட்டிருந்தது.

வாசலிலேயே காத்திருந்த அப்பா ''எம்மா இத்தனை நேரம்? மாப்பிள்ளை விட்டிலேர்ந்து



அவர் அத்தையும் தம்பியும் வந்து உன்னைப் பார்க்கணும்னு இவ்வளவு நேரம் காத்திருந்து விட்டுப் போகிறார்கள்! நாளைக்கு வருகிறார்களாம். அவர்கள் இதையே வச்சு ஏதாவது நினைச்சுட்டாங்கன்னா... எனக்குப் பயமா இருக்கும்மா!'' என்றார் சிவராமன்.

இந்து திகைத்துப் போனாள்.

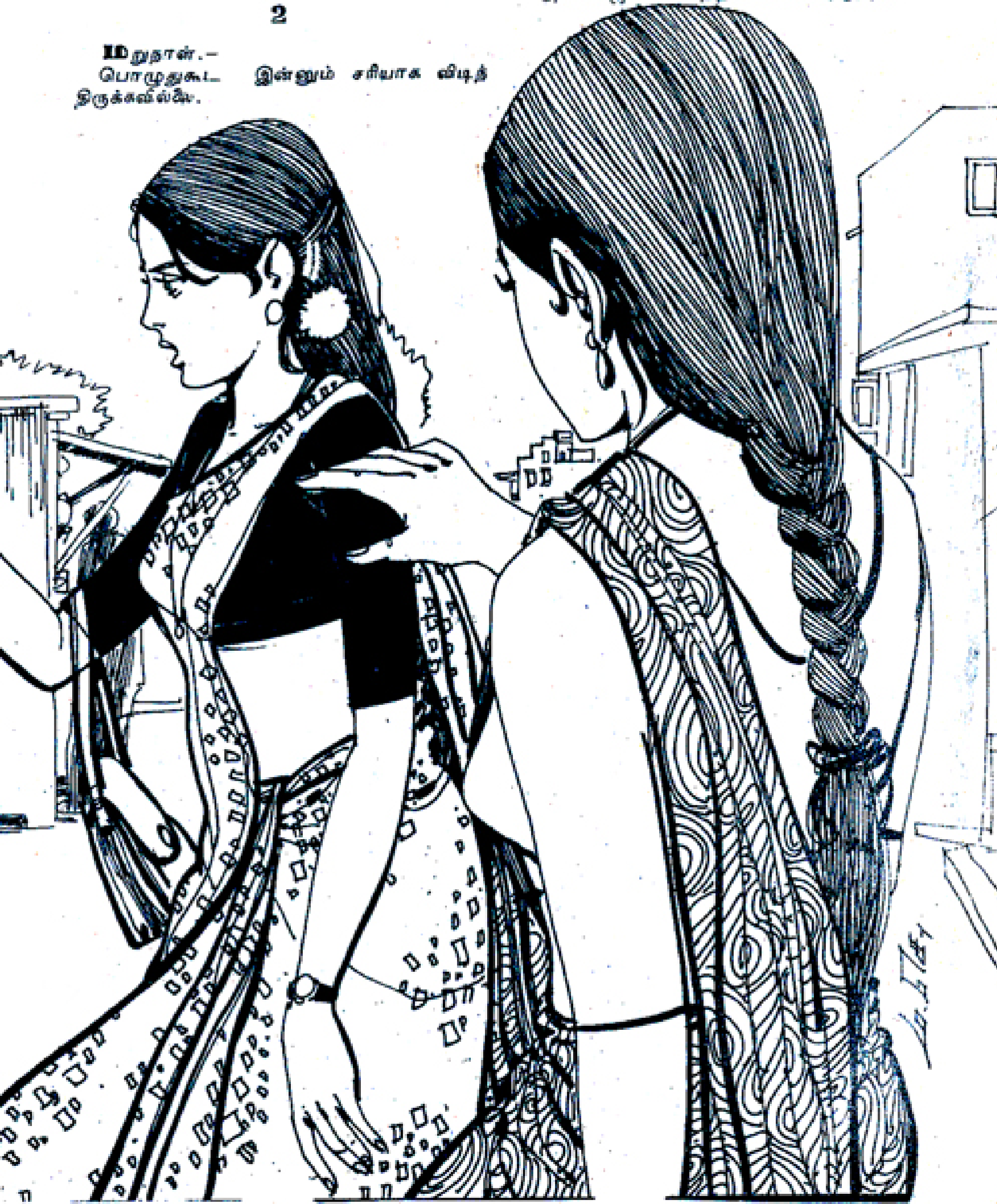
2

மறுநாள்.—

பொழுதுகூட இன்னும் சரியாக விடிந்திருக்கவில்லை.

''ஏய் இந்து... எழுந்திருமா... இன்னிக்கு மாப்பிள்ளை வீட்டிலேயிருந்து வர்றதாச் சொல்லியிருக்காங்க. நீ என்னடான்னா பொழுது விடிஞ்சது கூடத் தெரியாமப் படுத்துக்கிட்டே இருக்கே! அவங்க இப்ப வந்து பார்த்தாங்கன்னா என்ன நினைச்சுக்குவாங்க?''

அம்மா ஜானகி கத்திக் கொண்டிருந்தாள்.



இந்துவுக்கு இன்னும் தூக்கம் தெளிந்திருக்கவில்லை.

சசியின் வார்த்தைகளையே நினைத்துக் கொண்டு தூங்கியதாலோ என்னவோ இரவு பூராவும் அவளுக்குக் கனவுகள் அடுத்தடுத்து வந்து கொண்டிருந்தன.

நியாகுவின் உருவம் இன்னமும் அவள் மனத்தில் ஆழப் பதிந்திருக்கவில்லையாதலால் முகம் தெளிவாகத் தெரியாமல் அன்றைக்கு அவன் போட்டிருந்த ரோஸ் கலர் ஸ்ட்ரைப்ட் ஷர்ட்டும் காப்பி கலர் பேண்டும், பளபளத்த ஷூவும் அவள் கனவில் தெளிவாகத் தெரிய, அந்த இளைஞனுடன் இணைந்து அவன் இடுப்பைக் கட்டிக் கொண்டு பனி மலையில் நடக்கிற மாதிரியும் பனிக் கட்டிகளை எடுத்து ஒருவர் மீது ஒருவர் வீசி விளையாடுகிறாற் போலவும் மோட்டார் சைக்கிளில் அந்த இளைஞனின் இடுப்பைக் கெட்டியாகப் பற்றிக் கொண்டு அவனோடு பயணம் செய்கிறாற் போலவும் இருவருமாய்ச் சேர்ந்து கடற்கரை மணலில் கால்கள் புதையப் புதைய நடக்கிற மாதிரியும் எவ்வளவோ கனவுகள் வந்தன.—

விடியற்கால நேரத்துக்கே உரிய குளிரும் ஆழ்ந்த உறக்கமுமாய் தன்னை அழுத்த



காலி ப்ளவரை சிறு பூக்களாக உடைத்து உப்புத் தண்ணீரில் சிறிது நேரம் போட்டு வைத்தால் உள்ளே ஏதேனும் புழுக்கள் இருந்தால் வெளிய வந்துவிடும்.

—ஜெயா. வி. ராமன்.



மயங்கிக் கிடந்த இந்து பரபரப்புடன் எழுந்து கொண்டாள்.

பக்கத்துப் படுக்கையில் இருந்த ஜானுவும் விஜியும் கூட எழுந்து விட்டார்கள் என்ற போது அவ்வளவு நேரமும் தூங்கிவிட்டதற்காக அவளுக்கு வெட்கம் கூட வந்தது.

எதிரே நின்று கொண்டிருந்த தன் தாயாரைப் பார்த்தாள்.

ஜானகியின் முகம் கவலையிலும் பெரிய பொறுப்பு ஒன்றைச் சுமந்து கொண்டிருக்கிற கனத்திலும் இறுகிப்போய் இருக்கிற மாதிரி தோன்றியது அவளுக்கு.

எப்போதுமே அந்த வீட்டில் தன்னைத் தவிர வேறு யாருக்கும் பொறுப்பில்லை என்று நினைத்துக் கொண்டிருப்பவள் அவள்.

அதீத முன்ஜாக்கிரதை.

நாளைக்குக் காலையில் எங்கேயாவது ஊருக்குக் கிளம்ப வேண்டும் என்றால் முதல் நாள் ராத்திரியில் இருந்தே தூக்கம் வராது அவளுக்கு. பெட்டிப் பூட்டை இழுத்துப் பார்ப்பாள். கைப் பையைச் சரியாக வைப்பாள். சோற்று மூட்டையைச் சும்மாவாவது இடம் மாற்றி வைப்பாள். மிகவும் டென்ஷனுடன் சுற்றிக் கொண்டிருப்பாள்.

''அம்மா டாக்டர் கிட்டே போனாலும் டாக்டர் ஊசியைத் தேடிப் பிடிக்கிறதுக்குள்ளேயே அம்மா கையை நீட்டிக்கிட்டு கண்ணை மூடிக்குவா'' என்று குழந்தைகள் எல்லோரும் அவளைக் கேலி செய்வார்கள்.

எழுந்ததும் ஜன்னலோரம் கட்டில் பக்கமாகப் பார்த்தாள்.

வழக்கமாக ஹிந்து பேப்பருடன் உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கும் அப்பாவை அங்கே காணாதது ஏதோ ஒன்று குறைந்து போனது-போலிருந்தது அவளுக்கு.

''அப்பா எங்கேயம்மா?''

''உன் கல்யாண விஷயமாய்த்தான் யாரிடமோ பணத்துக்குச் சொல்லியிருந்தாராம். அதைப் பார்த்து விட்டு வருகிறேன் என்று காப்பியைக் கூடக் குடிக்காமல் கிளம்பிப் போயிருக்கார் உங்க அப்பா.''

இந்துவின் நெஞ்சில் கண்ணீர் தெறித்தது.

அப்பா—

அம்மா—

தன் பெற்றோரை நினைத்து அவளுக்குப் பெருமையாயிருந்தது.

அதே சமயம் தன்னுடைய சக்திக்கு மேலாக இழுத்து விட்டுக் கொண்டு சிரமப்படும் தன் அப்பாவை நினைத்து கோபமும் வந்தது!

''என்னவோ செய்யட்டும். எப்படியோ போகட்டும்!'' என்று எல்லோரையும் போல விட்டுவிட முடியவில்லை அவளால்.

படுக்கையை விட்டு எழுந்தவள் மனத்தில் சட்டென்று வேறொரு நினைவு வந்து புகுந்து கொண்டது.

அவருடைய அத்தையாமே? எப்படி இருப்பாள்? அன்பாகப் பேசுவாளா? என் மருமானுக்கு நல்ல பெண்ணாகத்தான் கிடைச்சிருக்கா என்று தலையைக் கோதி விடுவாளா? அவர் வீட்டில் எல்லோரும் அவரைப் போலத் தான் இருப்பார்களோ? அவருடைய தம்பியாமே! எப்படி இருப்பார்? பி.எஸ்ஸி. படித்து விட்டு வேலை தேடிக் கொண்டு இருப்பதாக சொன்னார்களே!

இந்து பலவிதமான சிந்தனைகளுடன் கொல்லைப்புறம் போனாள்.

குளிக்கும்போதும், உடை மாற்றிக்கொள்ளும்போதும் அலங்கரித்துக் கொள்ளும் போதும் காத்திருந்த போதும் அதே நினைவுகள். திரும்பத் திரும்ப வந்தன.

வாங்கோ, வாங்கோ என்று அழைத்தபடி வாசலுக்கு ஓடினார் சிவராமன்.

இந்துவின் இதயம் படபடக்க ஆரம்பித்தது.

பெண் பார்க்கும்போது கூட ஏற்படாத பதட்டம் இப்போது ஏற்படுவானேன்?

ஏனோ அவள் இதயம் டெந்து வேகமாக அடித்துக் கொண்டது.

முன் ஹாலில் அவள் அப்பா வந்திருந்தவர்களுக்குச் செய்யும் உபசாரமும், அவர்கள் இருக்கட்டும், பரவாயில்லை, இப்படியே இருக்கட்டும் என்று சொல்லி அதை ஏற்றுக்கொள்வதும் தெளிவாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தது.

''பெண்ணை வரச் சொல்லிறேனே!''

சிவராமன் பேசிக் கொண்டே உள்ளே திரும்பி—

''ஜானகி, இந்துவை அழைச்சுக்கிட்டு வா!'' என்று குரல் கொடுத்தார்.

பிறகு மீண்டும் அவர்களிடம் பேச்சுக் கொடுத்தபடி உட்கார்ந்திருந்தார்.

பெண் பார்த்த நாளை விட அதிகமான வெட்கமும், நாணமும் கொண்டவளாய்இந்து முன் ஹாலுக்கு வந்து, அங்கே இருந்தவர்களைப் பார்க்காமலே பொதுவாக நமஸ்-கரித்து எழுந்தாள்.

பார்வையை உயர்த்தி அந்த நடு வயது யுவதியைப் பார்த்துவிட்டு அவள் பார்வை பக்கத்தில் அமர்ந்திருந்த அந்த வாலிபன் பக்கம் திரும்பியது.

தெரியாமல் மின்சாரக் கம்பியைத் தொட்டு விட்டதைப் போன்ற உணர்ச்சி அவள் உடம்பில் ஒரு கணத்தில் ஓடியது!

மூளை நரம்புகள் அவசரம் அவசரமாக அவள் நினைவுகளைத் தூண்டியது.

''இவனா?''

இந்து அந்த இளைஞனை மீண்டும் ஒரு முறை பார்த்தாள்.

சந்தேகமே இல்லை!

அவன்தான்!

''இவன் பேரு ஹரி. பி. எஸ்.ஸி. படிச்சிருக்கான். பெண் பார்க்க நியாருவும் மத்தவங்களும் வந்தபோது இவனுக்கு ஏதோ கம்பெனியிலே இன்டர்வியூ இருந்ததாம். அதனாலதான் வர முடியலே. பொண்ணைப் பார்த்துவிட்டு அவங்க வீட்டிலே போய் நிறையப் பேசியிருக்காங்க. இந்துவைப் பத்திக் கேட்கக் கேட்க இவனுக்கும் தன்னோட அண்ணியைப் பார்க்கணும்னு ஆசை வந்திட்டது. எனக்காகக் கூட நான் இங்கே வரலே. இவனுக்காகத்தான் வந்தேன்னு வச்சுக்கங்களேன்! என்ன ஹரி... அண்ணியைப் பார்த்தாயா? உனக்குப் பிடிச்சிருக்கா?... எனக்கு உங்க பெண்ணைப் பிடிச்சிருக்கும்மா. எனக்கு இந்தச் சம்பிரதாயமா எல்லாம் பேசத் தெரியாது. வெளிப்படையா பேசிடுவேன். எங்க மருமானுக்கு நல்ல பெண்ணுதான் கிடைச்சிருக்கா. ரொம்பச் சந்தோஷம் எனக்கு...''

அந்த ஹைதராபாத் நிறையப் பேசிக் கொண்டிருந்தாள்.

ஜானகி அவர்களுக்குக் காப்பியைக் கொண்டு வந்து வைத்தாள்.

வேண்டாம் வேண்டாம் என்று அந்த அம்மாள் மறுக்க, ''பரவாயில்லே. ஒரே ஒரு வாய்தான் கொடுத்திருக்கோம். இவ்வளவு தூரம் எங்க வீட்டுக்கு வந்து விட்டுக் காப்பி கூடக் குடிக்காமப் போனா எப்படி?'' என்று சிவராமன் அவர்களை வற்புறுத்தி உபசரித்துக் கொண்டு இருந்தார்.

இந்துவின் காதுகளில் அவர்கள் பேச்சு எதுவுமே விழவில்லை.

அவளுடைய கண்களைப் போலவே காதுகளும் அந்தச் சூழ்நிலையை விட்டு விலகி வெகு தூரத்துக்குப் போயிருந்தது.

வழக்கமாக அவர்கள் தி. நகர் போஸ்ட் ஆபீஸ் சர்க்கிளில் இறங்கிக் கொஞ்ச தூரம்

மிக எளிய குறைந்த செலவுள்ள பொடுகு நீக்கி:—

இரண்டு ஆஸ்ப்ரின் மாத்திரைகளைப் பொடி செய்து ஒரு மேசைக் கரண்டி எலுமிச்சைச் சாறில் குழைத்து களிம்பாக்கி பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் தடவி வைத்து ஊறிய பிறகு குளித்து வர வேண்டும்.

—எஸ். இ. பாத்திமா



நேராக நடந்து இடது கைப்புறம் திரும்பி குடியிருப்புக்கள் நிறைந்த அந்தத் தெரு வழியாகத்தான் அவர்களுடைய ஆபீசுக்குப் போக வேண்டும்.

ஒரு பர்லாங்குக்குக் குறையாமல் நடந்து தெருவின் நுனியைத் தொட்ட கட்டிடத்தின் மாடியில் ராம்சன் அன் கோ. என்ற பெரிய போர்டு தொங்கும்.

அந்த ஒரு பர்லாங் நடப்பதற்குள்தான் அவர்களுக்குச் சோதனையே!

குடியிருப்புக்கள் நிறைந்த அந்தத் தெரு முனையில் கார்ப்பரேஷன் பங்க் போட்டு ஒரு பீடாக் கடை உண்டு.

அந்தப் கடையை ஒட்டி முனையில் இருந்த வீட்டின் காம்பவுண்டுச் சுவர்—

அந்தச் சுவரில் எப்போதும் ஒரு வாலிபர் பட்டாளம் நின்றுகொண்டும் சுவரின் மீது உட்கார்ந்து கொண்டும் போகிற வருகிற பெண்களை ஒன்று விடாமல் பார்வையால் மேய்ந்து கொண்டிருக்கும்.

பெரும்பாலும் எல்லோருடைய கையிலும் சிகரெட் புகைத்து கொண்டிருக்கும்.

அவர்களைப் பார்த்தால் எல்லோருமே படித்த இளைஞர்கள் என்பது நன்றாகவே தெரியும்.

அவர்களுக்குள் சினிமாவைப் பற்றியோ, அரசியலைப் பற்றியோ கிரிக்கெட்டைப் பற்

றியோ ஏதேனும் ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி சூடான சர்ச்சையும் எப்போதும் நடந்து கொண்டே இருக்கும்.

பேச்சு பாட்டுக்குத்தொடர்ந்துகொண்டே இருக்க வீதியில் நுழையும் பெண்களைப் பார்த்து உற்சாகமாக விசில் அடிப்பதும், விமர்சனங்கள் செய்வதும் தனியாக நடந்து கொண்டே இருக்கும்.

இந்து அந்த ஆபீஸில் சேர்ந்த அன்றைக்கே சனி அவனுக்கு அந்த இடத்தைப் பற்றி எச்சரித்து வைத்திருந்தான்.

''எனக்கு இதைப் பற்றி யெல்லாம் கவலையே இல்லை. நாம் அவர்களைப் பற்றி லட்சியம் செய்தால்தான் அவர்கள் பேச்சும் சிரிப்பும் அதிகமாக ஆகும். லட்சியமே செய்யாமல் விடுவிடென்று நடந்து விட்டால் யார் நம்மைப் பற்றி என்ன பேசிவிடுவார்கள்? என்று இந்து மிகவும் சாதாரணமாகப் பதில் சொல்லி விட்டான்.

அவன் அங்கே சேர்ந்த பிறகு தினமும் அந்த இளைஞர்களின் கூட்டத்தைப் பார்த்துக்கொண்டே இருக்கிறான்.

''அவனவனை அவனவனுடைய அப்பா அம்மா இப்படி வயிற்றைக் கட்டி வாயைக் கட்டிப் படிக்க வைத்து விட்டார்கள். இவர்கள் எதைப் பற்றியும் கவலை இல்லாமல் இப்படி ஊர் மேய்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.'' என்று சனி தினமும் ஆத்திரத்துடன் கூறுவான்.

இந்து எதைப் பற்றியும் கவலையில்லாதவனாகத் தைரியமாகவே வருவான்.

அவர்கள் தன்னைப் பற்றியும் விமர்சனம் செய்கிறார்கள் என்பது அவனுக்குத் தெரியும். இருந்தாலும் அவன் அதையெல்லாம் பொருட்படுத்துவதே இல்லை.

''டேய் எங்கேடா இன்னிக்கு ரோஜாப் பூவைக் காணோம்?'' என்று அவன் பூ வைத்துக் கொண்டு போகாத ஒரு நாளில் எவனோ ஒருவன் தன்னுடைய நண்பனிடம் பேசுகிற

குழம்பு செய்து இறக்கும்போது தனியா, கடலைப் பருப்பு, நிலக்கடலைக் காய், கொப்பரை, வெந்தயம் சிறிது, மிளகு சிறிது வறுத்துப் பொடி செய்து குழம்பில் இந்தப் பொடியை ஒரு ஸ்பூன் போட்டு ஒரு கொதிவைத்து இறக்கினால், அரைத்துவிட்ட சாம்பாரா என உங்கள் வீட்டில் கேட்பார்கள்.

—பிரேமா



சாக்கில் அவனுடைய காதிலே விழ வேண்டும் என்றே சத்தமாய்ப் பேசுவான்.

''நீ ஆயிரத்தைச் சொல்லு லைட் ப்ளூ கலருக்கு ஈடாக எந்தக் கலருமே இல்லைடா'' என்பான் மற்றொரு நாள்.

அன்று அவன் லைட் ப்ளூ கலரில் புடவை கட்டிக் கொண்டிருப்பாள்.

இந்த இளைஞர்களின் கேலியும் விமர்சனங்களும் தன்னைப் பாதிக்கிற அளவுக்கு சீரியஸாக அவன் எடுத்துக் கொண்டதே இல்லை.

ஆனால்—

அவனுடைய ஆபீஸில் டைப்பிஸ்டாக இருக்கும் லக்ஷ்மி ஒரு நாள் அழுதுகொண்டே ஆபீஸுக்கு வந்தபோது அவன் கொஞ்சம் பதறித்தான் போனான்.

அதன் காரணத்தையும் கேட்டபோது அவனுக்கு ஆத்திரமே வந்தது.

வழக்கம்போல் அவள் அந்தத் தெரு முனையைத் தாண்டும்போது யாரோ ஒருவன் முதல் நாள் அவள் பெயரை எப்படியோ தெரிந்து கொண்டு அவள் பேரைச் சொல்லியே கூப்பிட்டிருக்கிறான்.

அவள் திரும்பிப் பார்த்து அவர்களைப் பார்த்தபடி எச்சில் துப்பிவிட்டு விடுவிடென்று ஆபீஸ் வந்துவிட்டிருக்கிறாள்.

அன்றைக்கு அவள் வருவதற்காக வேண்டும் என்றே காத்திருந்து ஒருவன் இவள் பின்னாலேயே வந்து கண்டபடி பேசி, கேலி செய்து அவள் பின்னலையும் பிடித்து இழுத்திருக்கிறான்.

இதையெல்லாம் செய்துவிட்டு ''எங்கிட்டே ஜாக்கிரதையாக நடந்துக்கோ. மீறி வாலை ஆட்டினே நடு ரோட்டிலேயே உன்னை....!'' என்று ஆபாசமாகப் பேசி மிரட்டியும் அனுப்பி யிருக்கிறான்.

லக்ஷ்மி பாவம் மிகவும் ஏழைப் பெண். மிகவும் அடக்கமானவளும் கூட. அந்த ஆபீஸிலேயே மிகவும் அமைதியான பெண் அவள்தான். அவளிடம் எல்லோருக்குமே அன்பும் ஒருவிதமான அனுதாபமும் உண்டு.

மிகப் பெரிய குடும்பத்துக்கு அவள் ஒருத்திதான் சம்பாதிக்கும் நபர். அதனால் அவள் கான்டீனில் காப்பிகூட சாப்பிட மாட்டாள் ஒவ்வொரு பைசாவையும் எண்ணி எண்ணிச் செலவு செய்வாள். ஆபீஸில் யாராவது பிரமோஷன் கிடைத்திருக்கிறது என்றோ குழந்தை பிறந்திருக்கிறது என்றோ ஏதாவது ஸ்வீட் வாங்கிக் கொடுத்தாலும் அதைக் கூடத் தின்னாமல் தன் தம்பி தங்கைகளுக்கு என்று எடுத்து வைத்துக் கொண்டு போவாள்.

அப்படிப்பட்ட அப்பாவி பெண்ணுக்கு ஏற்பட்ட இந்த அவமானம் இந்துவை மிகவும் பாதித்து விட்டது.

மறுநாள் வேண்டுமென்றே அவன் காத்திருந்து லக்ஷ்மியுடன் வந்தான்.

வழக்கமான இடம் வந்ததும் அந்த இளைஞர்கள் எதிரில் நின்று ''நேற்று இவள்

பின்னலைப் பிடித்து இழுத்தவன் யார்?'' என்றாள்.

குரலிலும் முகத்திலும் அசாத்தியமான கோபம் பொங்கிக் கொண்டிருந்தது.

அந்த இளைஞர்கள் அவளுக்குப் பதில் சொல்லாமல் ஒருவரை யொருவர் பார்த்து சைகையாலேயே விசாரித்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

இப்படியும் ஒரு பெண் தைரியமாக நின்று தங்களைப் பார்த்துக் கேட்பாள் என்று அவர்கள் எதிர்பார்க்கவே இல்லை. அந்த அதிர்ச்சி அவர்கள் முகத்தில் தெரிந்தது.

வரி வரியாக் பனியனும், பேண்டும் போட்டுக் கொண்டிருந்த சுருட்டைத் தலை இளைஞன் ஒருவன் கையில் இருந்த சிகரெட்டைக் கடைசியாக ஒரு முறை இழுத்து விட்டு சுவரில் இருந்து இறங்கி வந்து. ''அதுக்கென்ன இப்போ?'' என்றான்.

''நீங்கள்ளாம் படிச்சவங்க போல இருக்கீங்க. உங்களுக்கும் அக்கா தங்கைங்க இருப்பாங்க. இப்படி வீதியிலே போகிற வர பெண்களைப் பார்த்து நையாண்டி செய்ய உங்களுக்கே வெட்கமாக இல்லே? உங்க தங்கச்சிகளை வேற எவனாவது ஒருத்தன் இப்படிச் செஞ்சா விட்டிருவீங்களா? இந்தப் பெண்ணும் உங்களுக்கு ஒரு தங்கை மாதிரி இல்லையா?''

இந்து மிகவும் சிரமப்பட்டு பொறுமையாகத்தான் பேசினாள்.

அவள் பேசிக் கொண்டிருக்கும்போதே, சுவரில் இருந்து ஒருவன் ''புத்தர் உபதேசம் பண்றார். கன்னத்திலே போட்டுக்குங்கடா'' என்றான்.

இன்னொருத்தன் ''வீதியிலே போற வர்ற பெண்களை எல்லாம் தங்கையாப் பார்த்தா அப்போ யாரைத்தான் பொண்டாட்டியாப் பார்க்கிறது!'' என்றான்.

அவர்கள் எல்லோரும் 'கொல்' என்றுசிரித்தார்கள்.

கைதட்டலும், சீழ்க்கைச் சத்தமும் 'ஒன்ஸ் மோர் ஒன்ஸ்மோர்' என்ற குரலும் பறந்து வந்தன.

இவர்களிடம் தன்னுடைய பொறுமையும் அடக்கமும் பயன்படாது என்று தோன்றியது இந்துவுக்கு.

அவர்களை எரித்துவிடுவது போலப் பார்த்தாள்.

அதற்கும் ''டேய், கண்ணைமூடடா. எரிஞ்சுடப் போறே. எதற்கும் கொஞ்சம் நகர்ந்து நின்னுக்கடா!'' என்றான்.

மீண்டும் சிரிப்பலைகள் எழும்பியது. இந்துவின் உடம்பே பதறியது. ஆத்திரம் அவள் உடம்பு பூராவிலுமாய்ப் பரவி அவள் உடம்பையும் மனத்தையும் அதிகமாகச் சூடேற்றியது.

''மரியாதையாச் சொல்றேன். இனிமே இப்படிக் கூட்டமாக் கூடிக்கிட்டு போகிற வர்ற பெண்களைக் கிண்டல் பண்ணிக்கிட்டு இருந்தீங்கன்னு....''

இந்து பேச வந்ததை முடிப்பதற்குள்ளாகவே,

''அட என்னடியம்மா செய்வே. என் திருஷ்டிக்கிடு!'' என்று கேட்டுக் கொண்டே எதிரில் வந்து நின்றான் அடுத்தவன்.

''ம்... என்ன செய்வேனு... செஞ்சு காட்டறேன். அனுவசியமா என் செருப்புப் பிஞ்சிடுமேன்னு பார்க்கிறேன். டேய் சீ போடா!'' — இந்து ஆத்திரத்துடன் பேசிய படியே தன் கையைப் பிடிக்க வந்த அவனுடைய கையைத் தட்டி விட்டாள்.

அதையும் மீறி அவளை நெருங்க முயன்றான் வேறொரு இளைஞன்.

அப்போது யாருமே எதிர்பார்க்காத விதத்தில் அவ்வளவு நேரமும் இந்துவுடன் அமைதியாக நின்று கொண்டிருந்த லக்ஷ்மி சட்டென்று தன் கால் செருப்பையே உதறிக் கையில் எடுத்து அவர்களைப் பார்த்து வீசினாள்.

இரவில் மூக்கடைப்புத் தொந்தரவு இருந்தால் படுக்கப் போகும்போது வெப்பெண்ணெயில் விரலை நனைத்து இரண்டு மூக்குத் துவாரத்திலும் தடவிக் கொண்டு படுத்தால் தொந்தரவு இராது.

—அ. கே. தாசர்.

அதற்குள் அக்கம் பக்கத்தில் இருந்தவர்களின் கூட்டம் கூட அந்த வழியாக வந்த போலீஸ் ஜீப் ஒன்றிலிருந்து இறங்கி வந்த நாலைந்து போலீஸ்காரர்களும் சேர்ந்து கொள்ள கொஞ்ச நேரத்தில் அங்கே பெரிய ரகளையே நடந்து முடிந்து விட்டது.

தற்செயலாக அந்தப் பக்கம் வந்த இந்துவின் கம்பெனி மானேஜர் காரை நிறுத்தி விட்டு ஓடிவந்தார்.

நீண்ட நேர வாக்குவாதத்துக்குப் பிறகு இரண்டு தரப்பாரையும் சமரசமாக ஒதுங்கிப் போகும்படி கூட்டத்தை விரட்டிய போலீஸ்காரர்கள் அவர்களோடு வந்து அவர்களைப் பத்திரமாக ஆபீஸில் விட்டு விட்டுப் போனார்கள்.

''என்ன இருந்தாலும் பொம்பளைங்க நீங்க ஆம்பிள்ளைப் பசங்களைப் பார்த்து செருப்பு இருப்புன்னு எல்லாம் பேசக் கூடாதும்மா'' என்று அவர்கள் செய்த அட்வைசை இந்து பொருட்படுத்தவே இல்லை.

அந்த இளைஞர்களும் அதையேதான் திரும்பத் திரும்பச் சொன்னார்கள்.

கூட்டத்தில் ஒருவன் ''இந்தப் பொட்டச் சிங்க எப்படியோ ஆபீஸ்ல இருக்கிறவன் களை மயக்கி வேலை வாங்கிக்கிட்டுருங்க. அதனாலதான் என்னை மாதிரி கிராஜுவேட் டெல்லாம் வெத்து வேட்டா இப்படித் தெருவிலே நின்னு துண்டு பீடி பொறுக்கிக் கிட்டுத் திரியரோம்.'' என்று கத்தியதும்

''நீங்க அப்படி யெல்லாம் சொல்லக்-கூடாது சார். பாவம், அவங்களுக்கு எவ்வளவு குடும்பக் கஷ்டம் இருந்தா ஒரு பொண்ணு படி இறங்கி வந்து வேலை வோன்னு ஆபீஸுக்கும் வீட்டுக்குமா அலைவா?'' என்று கூடியிருந்த ஒருவர் பதில் சொன்னதும்—

எதுவுமே அவளுக்கு அப்போது உறைக்க வில்லை.

பத்திரிகைகளில் இருக்கும் கலர் பேப்பர்களை அடுப்பு மூட்டவோ, தோசைக் கல்லைத் துடைக்கவோ உபயோகப்படுத்தாதீர்கள். சிவப்பு, பச்சை, நீலம், மஞ்சள் முதலிய நிற அச்சு மையில் ஈயம் கலந்திருக் கிறது. இந்தப் புகை விஷமானது. உடம்புக்குக் கெடுதல்.

—ஜெயா.வி.ராமன்



அவளுக்கு அது கேட்டிருந்தால் அதற் காகவே இன்னொரு முறை கூட சண்டை போட்டிருப்பாள்.

எப்படியோ அன்றைய சண்டை விபரீத மாக எதுவும் ஆகாமல் முடிந்து போயிற்று.

அதற்கு அடுத்த நாளிலும் அவர்கள் அங்கே இருந்தார்கள்.

ஏதோ கன்னு பின்னு வென்று கேலி பேசி னார்கள்.

ஆனல் அது தன்னுடைய காதுகளுக்கு வராதவரை சரிதான் என்று இந்து மௌன மாகவே அந்த இடத்தை கடந்து போய் விட்டாள்.

அதன் பிறகு அவளும் சனியும் மற்றவர் களும் கூட்டமாகச் சேர்ந்து வருவது என்பதை வழக்கப்படுத்திக் கொண்டு விட் டார்கள்.

''தோ பார்டா கண்ணகி...'' என்று அப் போதும் ஒரிரு குரல்கள் வந்துகொண்டுதான் இருந்தது.

இந்து அதை லட்சியமே செய்யாமல் இருக்கப் பழகிக் கொண்டாள்.

இப்போதெல்லாம் அவன் அவர்கள் பக்கம் கூடத் திரும்புவதில்லை.

''என்னம்மா இந்து — நான் பாட்டுக்குக் கேட்டுக் கொண்டே இருக்கிறேன். நீ ஒரு பதிலுமே சொல்லாம உட்கார்ந்துகிட்டே இருக்கயே... எங்க தியாகுவை உனக்குப் பிடிச்சிருக்கா சொல்லு...!''

அத்தையம்மாளின் குரல் தன்னுடைய சிந்தனையைக் கலைக்கச் 'சட்'டென்று தலையை உலுக்கிக் கொண்டு நிகழ்காலப் பிரக்ஞைக்கு வந்தாள் இந்து.—

அறையில் அவளும் அந்த அத்தையம் மாளும் தான் இருந்தார்கள். ஹரியும், சிவ ராமனும் வாசலில் நின்று ஏதோ பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள் —

''ம்... ம்... என்ன கேட்டீர்கள்?'' என்றாள் இந்து.

''எங்கள் தியாகுவை உனக்குப் பிடிச் சிருக்காம்மா? நான் உன்னைப் பார்க்க வேணும் என்கிறதுக்காகக் கூட இங்கே முக்கியமாக வரவில்லை. உனக்கு இந்தக் கல்யாண ஏற்பாட்டிலே திருப்திதானு? என்று தியாகு கேட்டுட்டு வரச் சொன்னு னம்மா.— இதை உங்கிட்டே தனியா கேட்கச் சொன்னான்... என்ன... உனக்குச் சம்மதம்தானே?'' — என்றாள் அத்தை.

இந்து மௌனமாகத் தலையை ஆட்டினாள்.

மனதுக்குள் இந்தக் கல்யாணம்... என்று புள்ளிகள் தொடர் ஒரு மெலிதான கேள்விக் குறி வளையமிட்டது!—

''வைத்தியம் மாதிரிப் பேசாதே இந்து!'' —

சனி அவளை அடக்கினாள்.—

ஏறக்குறைய ஒரு வாரம் லீவில் இருந்து விட்டு அன்றைக்குத் தான் ஆபீஸுக்கு வந்திருந்தாள் இந்து.—

அந்த ஒரு வாரமும் அவள் அவளாகவே இல்லை!—

ஒருபக்கம் அந்தக் கல்யாணத்திலேயே தன் உயிரையும் உணர்வுகளையும் அத்தனை யையும் வைத்துக் கொண்டு பம்பரமாய்ச் சுற்றிக் கொண்டிருந்தார் சிவராமன்.—

''இந்து ரொம்ப அதிர்ஷ்டக்காரி... கிடைக்காதுன்னு நினைச்ச இடத்திலே இருந்தெல்லாம் பணம் கிடைக்கிறது. தரமாட்டான்னு நினைச்சவனெல்லாம் ரெடி யாப் பணம் தர்ரான்.— இந்து ரொம்ப ரொம்பக் குடுத்து வைச்சவ!'' என்று நொடிக்கு நூறு தடவையாவது சொல்லிக் கொண்டு இருந்தார். அவர் —

ஜானகி இப்பொழுதே கல்யாண மண்ட பத்தைப் பற்றியும், துணிமணிகள் எடுக்க வேண்டியதைப் பற்றியும் — ஒவ்வொன்றை யும் குறித்து அங்கலாய்க்கத் துவங்கி விட்டிருந்தாள்.—

ஜானுவும், விஜியும், கண்ணனும் ஆளுக்கு ஆள் அந்தக் கல்யாணத்தைப் பற்றி வகை வகையாகப் பேச ஆரம்பித்து இருந் தார்கள்.—

அந்த வீட்டில் அவர்கள் எல்லோருக்குமே விபரம் தெரிந்த பிறகு நடக்க இருக்கும் முதல் நிகழ்ச்சி என்பதால் அவர்கள் எல்லோருக்குமே இதில் நிறைய உற்சாகம் இருந்தது.—

இவைகள் அத்தனையையும் பார்த்துக் கொண்டு மௌனமாய் உட்கார்ந்திருந்த இந்துவின் மனதில் அந்தரங்கமாகவே பெரிய புயல் ஒன்று வீசிக்கொண்டிருந்தது.—

அந்தக் கல்யாணத்தை நினைத்தாலே அவளுக்குப் பகீரென்றிருந்தது.

இனம் புரியாத பய உணர்ச்சி அவள் வயிற்றில் சில்லென்று தாக்க — அவள் சொல்லவும் முடியாமல் மெல்லவும் முடியாமல் இரண்டும் கெட்டானுகக் கிடந்து தவித்துக் கொண்டிருந்தாள்.—

அந்தக் கல்யாணத்தைப் பற்றி நினைத்தாலே உடனே ஹரியின் முகமும் — தினசரி ஆபீஸ் போகும் போது பார்க்கும் அந்த இளைஞர் பட்டாளமும் அதைத் தொடர்ந்து ஏற்பட்ட அந்தக் கசப்பான அனுபவங்களுமே அவள் மனக்கண்களின் முன்னுல் வந்து நின்று கொண்டு அவளைப் பய முறுத்திக் கொண்டிருந்தன! —

மற்ருெருபுறம் தன்னுடைய கல்யாண ஏற்பாடுகளை பெரியதாக எடுத்துக்கொண்டு ஓடிஓடி பாடுபட்டுக் கொண்டிருந்த அப்பாவையும், அம்மாவையும், தம்பி தங்கைகளையும் நினைத்தால் அவளுக்கே என்னவோ போல இருந்தது!—

இந்து குழம்பித் தவித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

எவ்வளவோ விஷயங்களை தன்னுடைய மனதிற்குள்ளேயே போட்டு மருகித்தவித்துக் கொண்டிருப்பது அவளுக்கு மிகவும் சிரமமாகவே இருந்தது!—

இந்தக் கவலையிலேயே அவளுக்கு ஜுரம் வந்து மூன்று நாட்கள் படுத்த படுக்கையாகிப் போனுள்.—

விஷயத்தைக் கேள்விப்பட்டு தியாகுவின் வீட்டிலிருந்துகூட ஆள் வந்து பார்த்து விட்டுப் போனுர்கள்.

அவர்கள் இந்துவை விசாரித்தபோது அவள் இப்போதே அவர்கள் வீட்டு மருமகளாகி விட்டது போல உறவு முறையுடனேயே பேசியதைக் கேட்டபோது இந்துவின் மனக் கவலைகள் மேலும் அதிகமாகி விட்டன.

நான்காம் நாள் அவள் உடம்பு கொஞ்சம் தேறியிருந்தது.

''இன்னும் இரண்டு நாள் பார்த்துக்கொண்டு தலைக்குத் தண்ணீர் விட்டுக் கலாம்டீஇந்து!'' என்று அவள் அம்மா ஜானகி சொல்லச் சொல்ல அவள் எழுந்து போய்க் குளித்துவிட்டதோடு ஆபீஸுக்கும் கிளம்பி விட்டாள்.

சவியைப் பார்க்க வேண்டும். பார்த்துத் தன் மனத்தில் இருப்பதை யெல்லாம் கொட்டிவிட வேண்டும் என்று அவள் மனது துடித்துக் கொண்டிருந்தது.

அதற்காகவே அன்றைக்கு ஆபீஸுக்குக் கிளம்பி விட்டாள் இந்து.

பஸ்ஸில் அவளைப் பார்த்ததும் சவியே கூட ஆச்சரியப்பட்டுப் போனுள்.

''ஹாய் அதற்குள் ஏண்டி கிளம்பி வந்தாய்? இன்னும் ரெண்டு நாளைக்கு ரெஸ்ட் எடுத்துக்கொண்டு கிளம்பி வரக்கூடாதோ? இன்னும் ஜுரம் இருக்கிறுற்போல் இருக்கிறதே! பாவி... கல்யாணத்துக்கு எல்லாம் நடந்துகிட்டு இருக்கு. இந்த நேரத்தில் பார்த்து ஏதாவது விபரீதமா ஆகிப் படுக்கையா போட்டுட்டா என்ன பண்ணுவே— போடீ வீட்டுக்கு. நீ ஆபீஸுக்கும் வர

குழந்தைகளுக்குக் கொள்ளிக்கரப்பான் (அக்கி) சாதாரணமாக தொல்லை தரும். இதற்கு, பசலைக் கீரையை பசு வெண்ணெ சேர்த்து அரைத்து குளிரக் குளிர பற்று இட்டால் குணமாகி விடும்.

காவிக் கட்டியை நன்ருக இழைத்து அப்பினுலும் குணமாகும்.

—எஸ். பட்டம்மா

வேண்டாம். ஒரு மண்ணும் வேண்டாம்! நான் வர்றேன் வீட்டுக்கு. வந்து உங்க அம்மா கிட்டயே கேட்கிறேன்'' என்று நடு பஸ்ஸிலேயே பொரிந்து தள்ளி விட்டாள் சவி!

அவள் மற்ற எல்லாவற்றையும் பேசியதை விட தன்னுடைய கல்யாண விஷயத்தைப் பற்றி அத்தனை பேர் நடுவில் பஸ்ஸில் நின்று கொண்டு கத்திப் பேசியதுதான் பெரிய வெட்கமாக இருந்தது இந்துவுக்கு.

''வாயை மூடடீ'' என்று அவள் கையைப் பிடித்துக் கிள்ளினுள்.

வழக்கமான பஸ் ஸ்டாப்பில் இறங்கி நடக்கையில் இந்து மெதுவாக அவளிடம் தன்னுடைய மனக் குழப்பங்களைக் கொட்டத் துவங்கினுள்.

அவள் ஆரம்பித்ததுமே சவி கேட்ட முதல் கேள்வியே ''உனக்கென்னடீ பைத்தியமா பிடிச்சு இருக்கு?'' என்பதுதான்.

இந்துவுக்கு மிகவும் ஏமாற்றமாக இருந்தது.

தன்னை ஓரளவுக்குப் புரிந்து கொண்ட சவியே இப்படிப் பேசுகிருளே என்று நினைத்த போது தான் நினைத்தது அத்தனையையும் அவளிடம் பேசலாமா வேண்டாமா என்று ஒரு கணம் யோசித்தாள்.

''இல்லை சவி. நான் நன்ருக யோசித்து விட்டுத்தானடீ இப்படிச் சொல்கிறேன்.

அந்த ஹரியை நினைச்சாலே மனசுக்குள் பகீரென்று இருக்கிறதடி எனக்கு. அவனை வழக்கமாக நாம பார்க்கிற அந்த ரௌடிக் கும்பல்லே ஒருத்தனாப் பார்த்திருக்கிறேன். அவன்தான் அன்னிக்கு என் கையைப் பிடிக்க வந்தான்.

அன்னிக்கு நடந்த ரசாபாசமான நிகழ்ச்சிகளின்போது அவனும் அந்தப் பையன்களுடன் சேர்ந்து கொண்டு என்னைக் கேலி செய்தான். அதுக்குப் பின்னால் சமரசமாகிவிட்ட பிறகும் தினமும் அந்தக் கும்பல் என்னைக் கேலி செய்து கொண்டிருந்தது. இவனும் அதில் ஒருத்தனாக இருந்தான். அப்படிப்பட்ட நிலையிலே நான் அவங்க குடும்பத்துக்குள்ளே போக வேண்டும் என்று நினைக்கும்போது மனசுக்கு ஏதோ அருவருப்பா இருக்கிறதடி சனி! அவனைத் தினம் தினம் பார்த்துக்கொண்டு அந்த வீட்டிலே என்னாலே இருக்க முடியுமா சனி!''

இந்து மிகவும் கவலையுடன் பேசினாள்.

சனி எதுவுமே பேசாமல் மௌனமாக அவளுடன் நடந்து கொண்டிருந்தாள்.

''நீயே சொல்லடி சனி. நாளைக்கு அவன் அந்த வீட்டிலேயே வைத்து என்னை ஏதாவது பேசினால்.... அல்லது அவனுடைய அண்ணனிடம் சொல்லி அதையே காரணமாகவைத்துக்கொண்டு அவர்கள் என்னை வெறுக்கத் துவங்கிவிட்டால்... வேண்டுமென்றே அவன் என்மீது அபாண்டப் பழியைப் போட்டால் என் நிலைமையைக் கொஞ்சம் நினைக்கப் பாரடி சனி. இப்போ வெறும் கல்யாண ஏற்பாடுகள் மட்டும்தான் நடக்கிறது. இது நிற்கலாம். ஆனால் நாளைக்குக் கல்யாணமே ஏற்பட்டு விட்ட பிறகு இப்படி ஏதாவது விபரீதமாக ஆனால்....''

இந்து' கவலையுடன் சனியின் முகத்தைப் பார்த்தாள்.

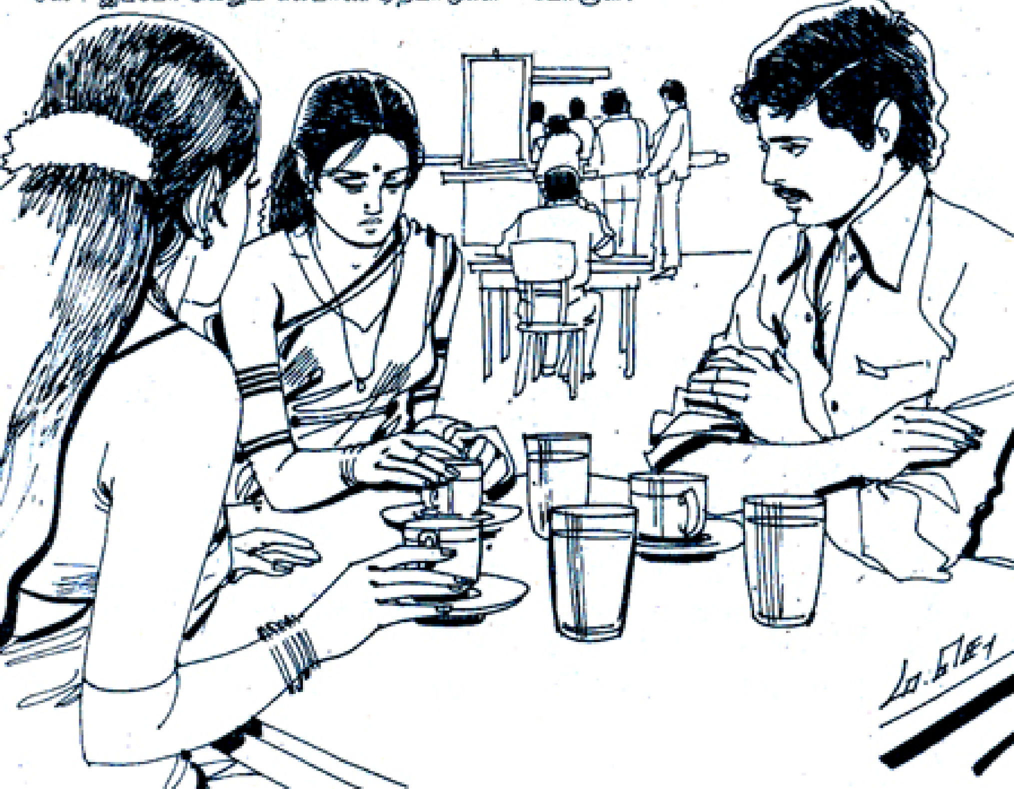
''உண்மைதான்'' என்று ஆமோதித்தாள் சனி.

''நாம் சந்தேகப்பட்டுத்தான் ஆக வேண்டும். அப்படி எதையுமே யோசிக்காமல் கழுத்தை நீட்டிவிட முடியாது. யோசிக்க வேண்டும். ஆனால் உன் பக்கம் இருக்கிற நியாயங்களை எல்லாவற்றையும் எவ்வளவு தூரம் என்னால் ஒப்புக்கொள்ள முடிந்தாலும் உன் அப்பா, அம்மா, தம்பி, தங்கைகளின் ஆசைகள் எதிர்பார்ப்புகள் — அவர்கள் உன்னுடைய இந்த முடிவை எப்படித் தாங்கிக் கொள்ளப் போகிறார்கள் என்றெல்லாம் நினைத்துப் பார்க்காமல் இருக்க முடியவில்லையடி இந்து. இதையெல்லாம் நினைத்தால் மிகவும் பயமாக இருக்கிறதடி...

''அதுதான் சொன்னேனே! இது எல்லாமே கல்யாண ஏற்பாடுகள்தானே! இது நிற்கலாம். தவறில்லை. ஆனால் நாளைக்குக் கல்யாணமும் முடிந்த பிறகு என் நிலைமையை நினைச்சாலே.....!''

''பயமாயிருக்கிறதடி சனி!'' இந்து சனியின் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டாள்.

அவள் கண்களில் கண்ணீர் திரண்டு நின்றிருப்பதைப் பார்த்து சனி பதறிப் போனாள்.




இலவசம்!
இப்பொழுது
ஓர்
அழகிய
பரிசுடன்
அழுக்கை அறவே
அகற்றிடும்
ரீகல்
இன்றே
வாங்கிடுவீர்
அழகிய பரிசுடன்
Regal
DETERGENT CAKE
Regal
ACIL.0537-83 Eng
* ரீகல் இச்சலுகை இல்லாமலும் கிடைக்கிறது

''ஏய்... சீ... எதுக்காக இப்போ அழறே.. இப்போ என்ன செய்யலாம் என்கிறாய்... நீயே சொல்... ம்... என்ன செய்யலாம்!''

''அதுக்குத்தானேடி உன்கிட்ட ஓடி வந்தேன். இந்த நிலையிலே என்ன செய்கிறது என்று எனக்கும் ஒன்னுமே புரியலேயடி சசி!'' — இந்துவின் குரல் மிகவும் உடைந்து போயிருந்தது. விட்டால் ''ஓ'' வென்று வாய் விட்டே அழுது விடுவாள் போலிருந்தது! —

சசி நீண்ட நேரம் மௌனமாகவே யோசித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

அவர்கள் இருவரும் அந்தப் பிரச்னைக்கு ஒரு முடிவும் தெரியாமலேயே ஆபீஸுக்குப் போனார்கள்.

ஒருவிதமான மன அழுத்தத்துடனேயே அவரவர் 'சீட்' வேலைகளைப் பார்த்தார்கள்.

லஞ்ச் இடைவேளையின் பொழுதுகூட அவர்கள் அதிகம் பேசிக் கொள்ளாமல் அவரவர் மனதுக்குள் பலவிதமாக யோசித்தபடியே இருந்தார்கள்.

மற்ற தோழிகளின் வழக்கமான அரட்டை பேச்சுக்கள் எதிலுமே அவர்கள் ஈடுபடவில்லை.

''ஒன்று செய்தால் என்ன? மிஸ்டர் இயாவுக்குப் போன் பண்ணி அவரை வரச் சொல்லி, உன் சார்பில் நானே இதையெல்லாம் பேசிவிடட்டுமா?'' என்றாள் சசி.

இந்து அவளை ஆச்சரியத்துடன் நிமிர்ந்து பார்த்தாள்.

அது நல்ல யோசனையாகவே அவளுக்குத் தோன்றியது.

[4]

தி. நகர் போஸ்ட் ஆபீஸ் சர்க்கிளை அடுத்த வீதியில் கார்ப்பரேஷன் பங்க் பீடாக் கடையை அடுத்துக் குடியிருப்புகள் துவங்கிய அந்த வீதியின் முனையில் வழக்கமான தங்கள் இடத்தில் குழுமியிருந்தார்கள் அந்த வாலிபர்கள்!

வழக்கம்போல அரட்டைகள்

கேலிகள்

சரமாரியான வசவுகள்—

அனைவரின் கைகளிலும் சிகரெட்டுகள் வழக்கம் போலப் புகைந்து கொண்டிருந்தன.

சைக்கிளில் வந்து இறங்கிய தோழன் ஹரியைப் பார்த்து, ''எங்கடா மச்சான் உன்னை ரொம்ப நாளாக் காணம்!'' என்று உரிமையுடன் தோளில் கையைப் போட்டு அணைத்தபடி குடித்துக் கொண்டிருந்த சிகரெட்டை ஒருமுறை இழுத்துவிட்டு அவன் வாயில் வைத்தான் சந்துரு.

''வேண்டாம்'' — என்று அதைப் புறங்கையால் ஒதுக்கியபடி நகர்ந்த ஹரியைப் பார்த்து அந்த நண்பர்கள் பட்டாளமே கை தட்டிச் சிரித்தது.

''மாமன் சாமியாராப் பூட்டாம்ப்பா— தோ பாரு தாடி விட்டிருக்கான்!'' என்று அவன் இவனுடைய தாடி மயிரைப் பிடித்துச் செல்லமாக இழுத்தான்.

''அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லேப்பா!''

ஹரி விரக்தியுடன் அந்தக் காம்பவுண்ட் சுவரில் ஏறி உட்கார்ந்து கொண்டான்.

''என்னடா ரோசனை?''

சக்தி அவனுடைய விலாவில் இடித்து விட்டுச் சிரித்தான்!

அவன்தான் அங்கே தலைவனைப் போல.

ஹரி அவனுக்குப் பதில் ஒன்றும் சொல்லாமல் மௌனமாகவே உட்கார்ந்துகொண்டிருந்தான்.

இருமல் தொந்தரவு இருந்தால் சிறிய துண்டு அதிமதுரம் எடுத்து வாயில் அடக்கிக் கொண்டு இருந்தால் அதன் ஜூஸ் உள்ளே இறங்கி இருமலைக் கட்டுப்படுத்தி நாளாவட்டத்தில் இல்லாமல் ஆக்கிவிடும். உடம்புக்கும் குளிர்ச்சியானது.

—ருக்மணி நடராஜன்

''பய ஏதாவும் இன்டர்வியூவுக்குப் போகப் போறானா?'' என்று மது சிகரெட் புகையைக் குப்பென்று இழுத்து அவன் முகத்தில் ஊதியபடி பேசினான்.

அவர்கள் அவ்வளவு பேரிலும் அவன் ஒருவன் மட்டும் மௌனமாகவே உட்கார்ந்திருந்தான்.

''அட அத்தை வுடுங்கப்பா. டெஸ்ட் சீரிஸிலே விஸ்வநாத்தை டிராப் பண்ணிட்டாங்க பார்த்தியா?'' என்று சக்தி பேச்சை வேறு பக்கம் திருப்பினான்.

''வெஸ்ட் இன்டீஸ் மழுக்கு கபிலை கேப்டனாப் போட்டிருக்கான்ங்கப்பா. அடுத்த ட்ராப் அவுட் யாராயிருக்கும்?'' என்றான் மது.

நண்பர்களின் பேச்சு கொஞ்ச நேரம் கிரிக்கெட்டைச் சுற்றிக் கொண்டிருந்து விட்டு சினிமாப் பக்கம் ஓடி பிறகு கதைகள் பக்கம் திரும்பி — என்று பலவிதமாக வட்டமடித்துக் கொண்டிருந்தது.

''டேய் கண்ணைடிடா!'' என்று சந்துரு கூவினான்.

சக்தி கையில் இருந்த சிகரெட்டை அவசரம் அவசரமாக வீசிவிட்டு அடுத்ததைப் பற்ற வைத்துக் கொண்டான்.

''பாட்டுப் பாடுங்கடா...'' என்றான் ராஜு.

''எத்தனையோ பொட்டப்புள்ளே....'' என்று மது கீச்சுக் குரலில் பாட ஆரம்பித்தான்.

நண்பர்கள் கோரஸாகக் கையைத் தட்டிக் கொண்டு அவனோடு பாட ஆரம்பித்தார்கள்.

''டே வேண்டாம்டா. அது எங்க அண்ணி நாளைக்கு எங்க அண்ணனைக் கல்யாணம். பண்ணிக்கப்போறவங்க...வேண்டாம்.பேசாமல் இருங்கடா!'' என்று ஹரி பல்லைக் கடித்துக்கொண்டு மெல்லிய குரலில் கூறினான்.

''அட யாரா இருந்தா என்ன மச்சி...'' என்று சக்தி கீழே இறங்கி நின்றுகொண்டு அவர்களைப் பார்த்து இடுப்பை அசிங்கமாக ஆட்டிக் காண்பித்தபடி ஆடத் துவங்கினான்.

''டேய் சக்தி – வேணாண்டா!''

பெண்களுக்கு சில சமயம் உடலில் உஷ்ணம் அதிகம் ஏற்பட்டு வெள்ளைப் படும்.

அதற்கு மாசிக்காயை நன்றாகப் பொடி செய்து ஒரு சிட்டிகை எடுத்து தேன் அல்லது வெந்நீர் கலந்து தினசரி மூன்று வேளை சாப்பிட்டால் நன்கு குணம் அடையும்.



–சி. சண்முகத்தாய்

ஹரி ஆத்திரத்தோடு கத்தினான்.

''டே, போடா!'' என்று அவனைத் துச்சமாகப் புறக்கணித்தான் ராஜு.

''நீ ஆடு வாத்தியாரே! அந்தப் பொண்ணு நம்பளை அன்னிக்கு என்னமாப் பேசி அவமானப்படுத்திட்டா?'' என்றான் சந்துரு.

''அன்னிக்கு இவனும்தானே இருந்தான். அவ செருப்பைத் தூக்கிக் காமிச்சது நம்ப எல்லாருக்கும் சேர்த்துத்தானே?'' என்று கூடேற்றினான் மது.

சக்தி இன்னும் குஷி வந்தவனாக விசில் அடித்தபடி ஆடினான்.

அந்தப் பெண்கள் கூட்டம் அவர்களைச் சமீபித்து விட்டது.

ஹரிக்கு முதன் முறையாகத் தன்னுடைய நண்பர்களின் மீதும் அவர்களோடு பழக நேர்ந்தது குறித்தும் வெட்கமும் வேதனையும் கலந்த உணர்ச்சி ஏற்பட்டது.

அந்த வெட்கத்தையும் வேதனையையும் உதறி விடுகிற மாதிரி சக்தி ''டீ கண்ணகி உன்னைத்தான் – ஊருக்குள்ளே எத்தனையோ பொட்டப்புள்ளே'' என்று உரத்த குரலில் பாட ஆரம்பித்தான்.

ஹரியின் உடம்பில் எப்படித்தான் அந்த வெறியும் கோபமும் வந்ததோ!

''டேய்...'' என்று கத்திக் கொண்டே அவன் சக்தி மீது பாய்ந்தான். அவன் சட்டையைப் பற்றிக் கொண்டு அவன் முகத்திலும் வயிற்றிலும் மாறி மாறி அறைந்தான். கீழே தள்ளி மிதித்தான். சக்தியும் பதிலுக்கு ஹரியின் சட்டையைப் பிடித்து உலுக்கி அதைக் கிழித்தான். அதற்குள் அந்த நண்பர்கள் எல்லோருமே சேர்ந்து ஆளுக்கு ஆள் உதைத்துக் கொண்டார்கள்.

மீண்டும் அங்கே ஒரு விபரீதமான ரகளை ஏற்பட்டு விட்டது.

புழுதி கிளம்ப அந்த இடமே ஒரு ஆக்ரோஷமான யுத்த களமாக – ஹரி கைபோன போக்கில் தன் நண்பர்கள் ஒவ்வொருவரையும் வீசிப் பந்தாடிவிட்டு கிழிந்த சட்டையுடன், வாய் ஓரம் ரத்தம் வழிய ஒரு பைத்தியக்காரனைப் போல வெளியே வந்து நின்றான்.

தெருவோரம் நின்று அவனைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த இந்துவின் இதயம் படபடவென்று அடித்துக் கொண்டிருந்தது.

அவளும் சனியும் மற்றவர்களும் மௌனமாக விடுவிடுவென்று ஆபீஸை நோக்கி நடந்து கொண்டிருந்தார்கள்.

5

''அம்மா யாரோ ஒரு ஆளு வந்திருக்கிறாரு உங்களை அவசரமாகப் பார்க்கணுமாம்!''

குனிந்து எழுதிக் கொண்டிருந்த இந்து தலைநிமிர்ந்து ப்யூனைப் பார்த்தாள். ''வரச் சொல்'' என்றாள்.

மாடிப் படி ஏறி அவர்கள் ஆபீஸுக்குள் நுழைகிற இடத்தில் இருந்த கண்ணாடிக் கதவுக்கு அப்பால் ஹரி நின்று கொண்டிருப்பது அவளுக்குத் தெரிந்தது.

''இவன் எதற்கு இங்கே?''

அவள் புருவங்கள் உயர்ந்தன.

ப்யூன் போய் அவனிடம் ஏதோ சொல்வதும், அவன் கண்ணாடிக் கதவைத் தள்ளிக் கொண்டு உள்ளே நுழைந்து ஒரு புதிய இடத்துக்குள் பிரவேசித்துள்ள தயக்கத்துடன் மெதுவாக நடந்து வருவதும் தெரிந்தது.

இந்து தன்னுடையசீட்டில் இருந்து எழுந்து நின்றுகொண்டு தன் இடத்தை அவனுக்கு இனம் காட்டினாள்.

ஹரி அவளுடைய டேபிள் அருகில் வந்து ஒரு நிமிடம் மௌனமாகவே நின்று கொண்டிருந்தான்.

பிறகு மிகவும் மெதுவான குரலில் 'எக்ஸ்க்யூஸ் மீ. நான் உங்க கிட்டக் கொஞ்சம் தனியாகப் பேச வேண்டும்'' என்றான்.

இந்து மௌனமாக இருந்தாள்.

''இது என்ன புதுக் கதை?'' என்கிற மாதிரி பார்வையால் கேட்ட சனிக்கு லேசாகத் தோளைக் குலுக்கி உதட்டைப் பிதுக்கி ''எனக்கு ஒன்றும் தெரியவில்லை'' என்று செய்தாள் இந்து.

''இப்படி ஆபீஸிலே வந்து உங்க கிட்டேப் பேசறதுக்காக மன்னிக்கனும். ரொம்ப முக்கியமான விஷயம் அதுதான்....''

ஹரியின் குரல் அதிதமான நாகரீகத்துடன் மிகவும் மென்மையாக இருந்தது.

வழக்கமான அவனுடைய இளமையின் துடிப்புக்கும் துள்ளலுக்கும் கொஞ்சமும் பொருந்தாமல் என்னவோ போலிருந்தது, அது!

அவன் அப்போதும் மௌனமாக நின்று கொண்டிருப்பதைப் பார்த்து அவன் ''உங்களுக்கு ஏதாவது முக்கியமான வேலே இருந்தால் முடித்து விட்டு வாருங்கள் நான் காத்திருக்கிறேன்'' என்றான்.

''எஸ், அப்படிச் செய்யுங்கள். மேனேஜரிடம் சொல்லிவிட்டு ஐந்து நிமிடத்தில் வந்து விடுகிறேன்'' என்றாள் இந்து.

அவன் வெளியே போனான்.

சொன்னபடி ஐந்து நிமிடத்தில் சசியுடன் அவள் வெளியே வந்தாள்.

விஷயத்தை எப்படி ஆரம்பிக்கலாம் என்று யோசிப்பவனைப் போலக் கொஞ்ச நேரம் மௌனமாக அவர்களையே பார்த்துக்கொண்டிருந்துவிட்டு ஹரி பேசினான்.

''உங்கள் கல்யாண விஷயமாக என் அண்ணாவைப் பார்த்து ஏதோ பேச வேண்டும் என்றிருந்தீர்கள். அது....!''

இந்து அவனே அர்த்த புஷ்டியுடன் பார்த்தாள்.

''அது என்னைப் பற்றியதாக இருக்கும் என்று நினைக்கிறேன். சரிதானா?''

இப்படி நேரடியாக அவன் பேசியது இந்துவுக்குப் பிடித்திருந்தது.

மௌனமாகவே அவனைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

''ஏதாவது காப்பி சாப்பிட்டுக் கொண்டு பேசுவோமே? ஹவ் அபௌட் யூ மிஸ்டர் ஹரி?'' சசி கேட்டாள்.

ஹரி சம்மதம் என்பதாகத் தலையை அசைத்தான்.

மூவரும் கேன்டீன் போய் மூன்று காப்பிக்கு ஆர்டர் கொடுத்துவிட்டு டேபிள் முன்னால் உட்கார்ந்து கொண்டார்கள்.

''என்னைப் பற்றி உங்களுக்கு அவ்வளவு நல்ல அபிப்பிராயம் இருக்காது என்று நினைக்கிறேன். நாங்கள் செய்வது எல்லாம் சரி என்று நானும் சொல்ல மாட்டேன். நாங்கள் வேறு என்னதான் செய்வது? அவனவன் வருஷக் கணக்காகக் கண் விழிச்சு உயிரைக் கொடுத்துப் படிச்சு ஃபர்ஸ்ட் கிளாஸ் டிகிரியைக் கையிலே வச்சுக்கிட்டு திரியறோம். வேலே கிடைக்க மாட்டேங்கறது. வீட்டிலே போனு தண்டச் சோறுன்னு இட்டுக்கள். வெளியிலே வேலே வெட்டி இல்லாதவன்னு புதுப் பட்டம்! பார்க்கிற வங்க எல்லாருமே எங்களை ஏதோ அற்பமான புழுவைப் பார்க்கிற மாதிரி பார்த்தால் நாங்க வேற எங்கதான் போறது? என்னதான் செய்யறது? பட் நான் சொல்ல வந்த விஷயம் வேறே. அதுக்கும் இதுக்கும் சம்பந்தம் இல்லே. நான் இதுவரைக்கும் சொன்னதிலே உங்களுக்குச் சம்மதம் இருக்கலாம் இல்லாமலும் போகலாம்...''

காப்பி என்று சசி ஞாபகப்படுத்தினாள்.

அவன் அதை எடுத்து நிதானமாக ஆற்றி மெதுவாகக் குடித்தான்.

காப்பியைக் கையில் வைத்துக் கொண்டே பேசினான்.

''நான் இப்போப் பேச வந்தது என்னைப் பத்தி இல்லே. என் அண்ணனைப் பத்தி. மத்தவங்களுக்கு எப்படியோ. என்னைப் பொருத்த வரைக்கும் எங்கள் குடும்பத்தைப் பொருத்த வரைக்கும் எங்கள் அண்ணன்தான் எங்களுக்குத் தெய்வம் போல. அவன் எங்களுக்காக எவ்வளவோ தியாகம் பண்ணியிருக்கிறான். இவ்வளவு நாளில் அவன் எதைப் பார்த்தும் ஆசைப்பட்டதே இல்லே. துணி மணி சாப்பிடும் வகைகள் ஒரு சினிமா, டிராமா! ஏன் கடற்கரைக்குக் கூட அவன் போய் நாங்கள் பார்த்ததில்லே. எப்போதும் எங்கள் குடும்பம், எங்கள் படிப்பு என் தங்கைகளின் கல்யாணம் இப்படியேதான் நினைத்துக்கொண்டு இருப்பான். இவ்வளவு நாளில் அவனுடைய கல்யாண விஷயமாக எவ்வளவோ ப்ரபோசல்கள் வந்தன! அவன் எதற்கும் ஒப்புக் கொண்டதில்லே. அப்படியே என் பெற்றோர்களின் வற்புறுத்தலுக்காகப் போனாலும் பெண்ணைப் பிடிக்கவில்லே என்று கூறிவிடுவான். அப்படிப்பட்டவன் — எடுத்த எடுப்பிலேயே உங்கள் வீட்டு சம்பந்தத்தைப் பற்றிப் பேசியபோது தடையே சொல்லாமல் இருந்தது எங்களுக்கெல்லாம் பெரிய ஆச்சரியம்தான்! அவன் பெண் பார்க்கிறவரைக்கும்கூட வருவான் என்று நாங்கள் நம்பவே இல்லே. அவன் உங்களைப் பெண் பார்க்க வந்தது இன்னொரு பெரிய ஆச்சரியம் எங்களுக்கு! என்னவோ தெரியவில்லே இந்தக் கல்யாணஏற்பாடுகளுக்கு ஆரம்பத்திலிருந்தே எங்கள் அண்ணன் எந்தத் தடையுமே சொல்லவில்லே. உங்களைப் பெண் பார்த்து விட்டு வந்த அன்றைக்கு வீட்டிலே தனக்கு உங்

நன்றாகக் காய்ச்சி ஆற வைத்த பாலில் காய்ந்த மிளகாய் வற்றல் காம்பை (ஒன்றோ, இரண்டோ அளவுக்குத் தகுந்தாற்) போடுங்கள். மிளகாய் விதைகளை மறந்தும் போட்டு விடாதீர்கள்! அடுத்த நாள் காலை அருமையான தயிர் கிடைக்கும்.

—கே. ஜெயம்.

களைப் பிடித்திருப்பதாகவும், இந்தக் கல்யாணம் பண்ணிக் கொள்வதில் தனக்குச் சம்மதம் என்றும் அவன் சொன்னபோது சத்தியமாக எங்கள் காதுகளையே எங்களால் நம்ப முடியவில்லை.

உண்மையில் உங்களிடம் ஏதோ அபூர்வமான மந்திர சக்தி இருப்பதாகவும் எங்கள் அண்ணனையே நீங்கள் மயக்கி விட்டதாகவும் அன்றைக்கு நாங்கள் பேசிக் கொண்டிருந்திருந்தோம்.

உண்மையில் எங்கள் அண்ணா இந்தக் கல்யாணத்தை மிகவும் விரும்புகிறான் என்று எங்களுக்குத் தெரிகிறது.

இவ்வளவு நாளில் எனக்கு விவரம் தெரிந்து முதன் முதலாக அண்ணா ஒரு விஷயத்தில் ஆசைப்படுவதைப் பார்க்கிறேன் நான்.

> பொடி இறங்கி விட்டால் கவலையே பட வேண்டாம். ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் குளிர்ந்த நீர் ஊற்றி அதனுள் டிகாக்ஷன் உள்ள பாத்திரத்தை வைத்தால் 3 அல்லது 4 நிமிடங்களில் நன்கு தெளிந்து விடும்.
> கே. லக்ஷ்மி

நாங்கள் எல்லோரும் இந்தக் கல்யாணம் நடந்து விட்டதாகவே நினைத்து உங்களைப் பற்றி வீட்டில் மன்னி மன்னி என்று பேசத் துவங்கி விட்டோம்.

உங்களுக்கு இப்போது ஏற்பட்டிருக்கும் தயக்கம் என் அண்ணாவின் நம்பிக்கையை மிகவும் பாதித்துள்ளதை நான் அறிவேன்.

இரண்டு நாளாக அவன் சரியாகவே இல்லை. எதையோ பறிகொடுத்தவன் போல எதிலும் நாட்டமில்லாமல் இருக்கிறதை நான் பார்க்கிறேன்.

இப்போது நான் உங்களைப் பார்ப்பது கூட நிச்சயமாக அவன் சொல்லி அனுப்பியல்ல.

என் அண்ணாவின் மனதை நான் அறிவேன்.

அவன் மட்டுமல்ல, எங்கள் வீட்டில் நாங்கள் எல்லோரும் நீங்கள்தான் அண்ணியாக வரவேண்டும் என்று விரும்புகிறோம்.

என் நண்பர்களோடு என் பழக்கமும் அதன் காரணமாக நடந்த விரும்பத் தகாத சில சம்பவங்களும் இத்தனை மோசமான தொரு விளைவை ஏற்படுத்தும் என்று நான் எதிர்பார்க்கவே இல்லை.

என் அண்ணன் தான் ஆசைப்பட்ட பெண்ணை மணந்து சந்தோஷமாக வாழ்வதற்கு நான் ஏதோ ஒரு விதத்தில் தடையாக இருப்பதாக எனக்குத் தோன்றியது.

நான் ஒரு குற்றவாளி போல உணர்கிறேன்.

என்னுடைய செய்கைகளுக்காக நான் மிகவும் வருந்தினேன்.

என் நண்பர்களுக்காக நான் வக்காலத்து வாங்குவதாக எண்ணுகிறீர்கள். அவர்களுடைய அடக்கப்பட்ட எவ்வளவோ உணர்ச்சிகளுக்கு ஒரு வடிகால் போலத்தான் அவர்களுடைய நடவடிக்கைகள் இருப்பதாக எனக்குத் தோன்றியது. அதற்கு நானும் விதிவிலக்கல்ல. யு நோ இட் ஈஸ் ஏஜ்! அதற்கு இப்படி ஒரு பின் விளைவும் இருக்கிறது என்று உணர நேர்ந்த போது நான் அவர்களிடம் இருந்து விலகி விட்டேன். என்னால் அவர்களை மாற்ற இயலாது. நான் விலகிக் கொள்வது மட்டும்தான் என்னால் முடிந்தது. விலகிக் கொண்டேன். இதையும் உங்களால் நம்ப முடிந்தால் நம்பலாம்.

நீங்கள் உங்கள் ஆட்சேபணைகளை ஒதுக்கி விட்டு என் அண்ணனைக் கல்யாணம் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக நடந்து விட்ட சில கசப்பான நிகழ்ச்சிகளுக்காக நான் உங்களிடம் மன்னிப்புக் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

எங்கள் குடும்பத்துக்காக எவ்வளவோ தியாகம் செய்திருக்கும் எங்கள் அண்ணனுக்காக என்னால் செய்யக் கூடியது இதுதான். எப்படியும் இந்தக் கல்யாணம் நடந்தாக வேண்டும். என்ன சொல்கிறீர்கள்?''

தான் பேச வேண்டியதத்தனையையும் பேசி முடித்துவிட்ட பாவனையில் ஹரி அவளை நிமிர்ந்து பார்த்தான்.

இந்துவும் சசியும் கூட மௌனமாக அவனைப் பார்த்துக் கொண்டு உட்கார்ந்திருந்தார்கள்.

''உங்களை நாங்கள் நம்புகிறோம் மிஸ்டர் ஹரி. அதிலும் நீங்கள் மாறிவிட்டதாகச் சொன்னதை நான் முழுவதும் நம்புகிறேன். உங்கள் நெற்றியில் இருக்கும் இந்த பிளாஸ்திரி சாட்சியாக நான் அதை ஒப்புக்கொள்கிறேன். அன்றைக்கு என்ன அப்படி ஒரேயடியாகக் கோபம் வந்து விட்டது உங்களுக்கு? புகுந்து விளையாடி விட்டீர்களே? அடிகிடி பலமா?'' – சசி சிரித்துக் கொண்டே கேட்டாள்.

ஹரியும் சிரித்தான்.

இந்துவின் காதில் அவன் பேசியது எதுவும் விழவே இல்லை. அவள் மனத்தில் வரிசையாகப் பல எண்ணங்கள் வலம் வந்து கொண்டிருந்தன.

தன்னுடைய நண்பர்கள் கூட்டத்தின் நடுவில் தானும் ஒரு விடலையாய் நின்று போகிற வருகிற பெண்களைக் கேலி செய்து கொண்டிருந்த ஹரியின் முகம் அவள் மனக் கண்களில் தோன்றியது. அன்றைக்கு அவன் தன் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து கொண்டு தன்னோடு சண்டைபிட்டதும் அதன் பிறகும் தொடர்ந்து கேலிகளில் அவனும் பங்கு பெற்றதும் அன்றைக்கு அத்தையம்மாளுடன் தன்னைப் பார்க்க வந்ததும் – அதன் பின்

தன் நண்பர்களுடன் முரண்பட்டு சண்டையிட்டு வாயில் ரத்தம் ஒழுக வெளியே வந்ததும் இன்றைக்கு அந்தப் பழைய ஹரியின் அடையாளங்கள் அத்தனையும் உதறி விட்டு முற்றிலும் புதிய முகத்துடன் தன் சகோதரனின் திருமணத்தை எப்படியாவது நடத்தி முடித்து விடும் முயற்சியுடன் பொறுப்புடன் பேசிக் கொண்டு உட்கார்ந்திருப்பதும் அவள் நினைவுகளில் வரிசையாகத் தோன்றியது.

அவளால் ஹரியின் பேச்சை நம்ப முடிந்தது.

அவனைப் பார்க்கும்போது இன்றைய இளைஞர்களின் அவ்வளவு பேருக்கும் அவன் ஒருவனே ஏகப் பிரதிநிதியாய் வந்து உட்கார்ந்திருக்கிறாற் போல் அவளுக்குத் தோன்றியது.

ஆம்.—

''இன்றைய இளைஞர்கள் உண்மையில் பொறுப்பும் அடக்கமும் உள்ளவர்கள்தான். அவர்களுடைய சக்தியைச் சரியானபடி பயன்படுத்திக்கொள்ள இயலாமல் வீணாக்கி அவர்களை இப்படி விடலைகளாய் அலைய விட்ட குற்றம் இந்தச் சமூகத்தைச் சேர்ந்ததே தவிர அவர்கள் மீது தவறேதும் இல்லை. தங்களுடைய தகுதியையும் பொறுப்பையும் நிரூபிக்கிற தேவை ஏற்படும்போது அவர்கள் இதையெல்லாம் நிச்சயம் நிரூபித்தே தீருகிறார்கள்...!'' என்று அவள் மனதில் உறுதியாகத் தெரிந்தது.

''இவர்தான் இவ்வளவு தூரம் சொல்கிறாரே இன்னும் என்னடீ இந்து யோசனை?'' சசி அவள் தோள்களைப் பற்றி உலுக்கினான்.

''ம்....'' இந்து சட்டென்று நினைவுகளை ஒதுக்கிக் கொண்டாள்.

''சம்மதம்'' என்று ஒரு வார்த்தையை உங்கள் வாயிலிருந்து நான் கேட்க வேண்டும். அப்போதுதான் எனக்கு நிம்மதியாக இருக்கும்!'' என்றான் ஹரி.

இந்துவைப் பார்க்கும்போதே அவனுக்குள் நம்பிக்கை தோன்றி விட்டது.

''சம்மதம் என்று சொல்வேன்'' என்று சசி கூறினான்.

இந்துவுக்கு மிகவும் வெட்கமாக இருந்தது.

கோகுலும் மற்றவர்களும் தன்னைப் பெண் பார்க்க வந்த அந்த நாளை விடவும் ''இந்தக் கல்யாணத்துக்கு நீ சம்மதிக்கிறாய்தானே?'' என்று அவள் அப்பா அவளிடம் கேட்ட அந்த நேரத்தை விடவும் இன்றைக்கு ஹரியின் முன்னால் நின்று கொண்டிருக்கும் இந்தக் கணத்தில் அவள் மிகவும் வெட்கமுற்றாள்.

சம்மதம் என்று வாய் வார்த்தையாகக் கூறாமல் மௌனமாகவே தலையசைத்தாள்.

''ரொம்ப தேங்க்ஸ் அண்ணி!''

ஹரி சந்தோஷத்துடன் எழுந்து கொண்டான். முகத்தில் சந்தோஷ வெளிச்சம் நன்றாகவே தெரிந்தது.

அவன் தன்னை அண்ணி என்று முதன் முறையாக அழைத்ததில் இந்துவின் மனத்துக்குள்ளேயும் சந்தோஷம் காட்டுத்தீ வேகமாகப் பரவிக் கொண்டிருந்தது.

''உங்களுக்கும் ரொம்ப தேங்க்ஸ் மிஸ் சசி!''

''இப்போதே எதற்கு? கல்யாணப் பந்தியில் உங்களைத் தனியாகக் கவனித்துக்கொள்கிறேன். அதற்கும் சேர்த்து ஒரேயடியாகச் சொல்லிவிடுங்களேன்.'' என்று கூறிச் சிரித்தாள் சசி.

ஹரி திகைத்துப் போனான்.

அன்று மாலை ஆபீஸிலிருந்து புறப்பட்டு பஸ் ஸ்டாப்பில் நிற்கும்போதும் பஸ்ஸில் வந்து ராயப்பேட்டையில் இறங்கும்வரை

ஈக்களுக்கு ஏற்பட்டால் ஒரு சிறு ஐஸ் கட்டியை ஈக்கு விழுந்திருக்கும் இடத்தில் வைத்தால் ஒரு சில நிமிடங்களில் ஈக்கு மாயமாய் மறைந்து விடும்.

—டி. பாலா

யும் இந்துவைக் கேலி மேல் கேலியாகச் செய்து அறுத்துத் தள்ளிவிட்டாள் சசி.

வீட்டை நோக்கி நடக்கும்போது எதிரே வானத்தில் பட்டம் ஒன்று அலையலையான காற்றில் எட்டி உற்சாகமாகப் பறந்து கொண்டிருப்பது தெரிந்தது.

உற்றுப் பார்த்தபோது அதன் அடியில் இறங்கி வந்த மெல்லிய நூலும், அருகில் இருந்த மொட்டை மாடியில் நூல் கண்டுடன் வெளியே நீட்டிக் கொண்டிருந்த ஒரு சிறுவனின் கையும் நாலைந்து சிறுவர் சிறுமியர் தலைகளும் தெரிந்தன.

சட்டென்று இந்துவின் மனத்தில் ஒரு எண்ணம் பளிச்சிட்டது.

இன்றைய இளைஞர்களின் முகங்கள் வானத்தில் இருந்தாலும் அவர்களின் கால்கள் என்னவோ இந்தச் சம்பிரதாய மண்ணில் தான் என்று நினைவு வந்தபோது அவளுக்கு மிகவும் நிம்மதியாய் இருந்தது.

''உன் முகங்கள்
நாகரிக
வானத்தில்
எவ்வளவு உயரே
இருந்தாலும்
உன் கால்கள் என்னவோ
இந்த சம்பிரதாய மண்ணில்தான்!''

என்று பட்டத்தையும் இளைஞர்களையும் இணைத்துப் புதுக் கவிதை ஒன்றும் அவள் மனத்தில் பிறந்தது.

வெற்றி வீரன்



அடிப்படை ஆரோக்கியம்
வெற்றியின் முதற்படி–

உங்கள் குழந்தைக்கு
போலியோ சொட்டு மருந்து அளித்து
இளம்பிள்ளை வாத நோயிலிருந்து
பாதுகாப்பு அளித்திடுங்கள்.

மருத்துவரின் மேற்பார்வையில் போலியோ
சொட்டுமருந்து. டிரிபிளாண்டிஜென்.
தட்டம்மை தடுப்பு ஊசியும் அளிக்கப்படும் இடம்:

தமிழ்நாடு தாதா
பார்மாசூடிக்கல்ஸ் லிமிடெட்

10, பத்மாவதியார் சாலை, ஜெய்பூர் நகர்
(ஆயிரம் விளக்கு மசூதி அருகில்)
சென்னை-600 086, தொலைபேசி 810646

ஞாயிறு : காலை 8.30 முதல் பகல் 12.30 வரை
புதன் : காலை 8.00 முதல் பகல் 10.00 வரை
சனி : மாலை 3.00 முதல் 6.00 வரை

REGISTERED No. TN MS (S) 231
Registered as a Newspaper in Sri Lanka

